

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

بعنوان

فاعلية إستراتيجية التدريس باللعب في تنمية بعض القدرات
البدنية و الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة

بحث تجريبي أجري على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية بوحميدي الطاهر - تلمسان

تحت إشرافه الدكتور :

- بن سي قدور حبيب

من إحداد الطالبان :

- دحماني إسماعيل

- بوفير محمد

السنة الجامعية : 2014 - 2015

الإهداء

يسعدني أن أهدي ثمرة هذا الجهد إلى :

- الوالدين العزيزين اللذين يعلقان علي كل أمل
- الأجداد... الأحياء منهم و الأموات
- أخواتي الكريمات آمنة و هند زينب واسطة العقد
- الصغيرتين الحبيبتين مرام و ألفة و الطفل الذي سيرزقه الله لأختي العزيزة
- نسيبائي رشيد و نسيم
- أعضاء القافلة الكبيرة بدون استثناء خالتي خصوصا خالي محمد
- أساتذتي الكرام عبر كل المراحل على رأسهم الدكتور بن سي قدور الحبيب
- السيدتين الفاضلتين مبروكي و بطاهر على المساندة طوال السنوات الثلاث
- كل الأصدقاء و رفقاء الدرب
- كل الأحباب و كل من نسيه قلبي و لم ينسأه قلبي .

إسماعيل

إهداء

أهدي هذا البحث المتواضع إلى :

- من اشترت راحتي و وسعادي بتعبها إلى أغلى اسم نطقه لساني أمي
- من كان بمثابة الشمعة التي تحترق لتنير طريق دربي و نعم قدوتي أبي
- إخوتي كل باسمه عبد الحميد و مصطفى
- جدي و جدتي و أعمامي و عمتي و إبنائهم و أحوالي و خالاتي و أبنائهم
- من قضيت معهم أجمل أيام الدراسة
- إلى من أحمل لهم في قلبي مشاعر الحب و الخير
- كل أصدقائي و أحبائي بدون استثناء
- كل من قدم لنا يد المساعدة لإتمام هذا البحث المتواضع و نخص بالذكر أستاذنا الفاضل بن سي قدور الحبيب الذي لم يينخل علينا بعطائه العلمي .

محمد

الإهداء

يسعدني أن أهدي ثمرة هذا الجهد إلى :

- الوالدين العزيزين اللذين يعلقان علي كل أمل
- الأجداد...الأحياء منهم و الأموات
- أخواتي الكريمات آمنة و هند زينب واسطة العقد
- الصغيرتين الحبيبتين مرام و ألفة و الطفل الذي سيرزقه الله لأختي العزيزة
- نسيبائي رشيد و نسيم
- أعضاء القافلة الكبيرة بدون استثناء خالتي خصوصا خالي محمد
- أساتذتي الكرام عبر كل المراحل على رأسهم الدكتور بن سي قدور الحبيب
- السيدتين الفاضلتين مبروكي و بطاهر على المساندة طوال السنوات الثلاث
- كل الأصدقاء و رفقاء الدرب
- كل الأحباب و كل من نسيه قلبي و لم ينساه قلبي .

إسماعيل

إهداء

أهدي هذا البحث المتواضع إلى :

- من اشترت راحتي و وسعادي بتعبها إلى أغلى اسم نطقه لساني أمي
- من كان بمثابة الشمعة التي تحترق لتنير طريق دربي و نعم قدوتي أبي
- إخوتي كل باسمه عبد الحميد و مصطفى
- جدي و جدتي و أعمامي و عمتي و إبنائهم و أخوالي و خالاتي و أبنائهم
- من قضيت معهم أجمل أيام الدراسة
- إلى من أحمل لهم في قلبي مشاعر الحب و الخير
- كل أصدقائي و أحبائي بدون استثناء
- كل من قدم لنا يد المساعدة لإتمام هذا البحث المتواضع و نخص بالذكر أستاذنا
الفاضل بن سي قدور الحبيب الذي لم ينخل علينا بعطائه العلمي .

محمّد

شكر و تقدير

نتقدم بجزيل التشكرات إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا البحث المتواضع على الخصوص :

- الدكتور بن سي قدور الحبيب الذي ما بخل عنا بشيء سألناه عنه و نرجو منه العفو .

- الدكتور غزالي رشيد على التوجيه و الإرشاد .

- الأستاذ شابولي محمد على رحابة صدره .

- كل أساتذة التربية البدنية و الرياضية بثانوية عبد الحق بن حمودة - سيرات و معهد التربية البدنية و

الرياضية - مستغانم

- بدون ان ننسى معهد التربية البدنية و الرياضية لتقديمه لنا التسهيلات اللازمة لإجراء هذا البحث .

في الأخير نسأل الله عز و جل أن يوفقنا و إياكم خدمة العلم و المعرفة

الفهرس

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	الشكر و التقدير
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

2	1. المقدمة
2	2. المشكلة
3	3. أهداف البحث
3	4. فرضيات البحث
4	5. ماهية و أهمية البحث
4	6. التعريف بمصطلحات البحث
6	7. الدراسات المشابهة
7	1.7. دراسة إبراهيم ياسين و مرام الحبيب و عاشور عطاوي
8	2.7. دراسة نوال إبراهيم شتلوت
9	3.7. دراسة قحطان خليل العزاوي
10	4.7. دراسة خليفة لمياء و رحمانى نبيلة
11	5.7. دراسة الماين أمين و حلاوة خالد
12	6.7. دراسة عبد الله رمضان و مختار الصديق عبد الحق
	7.7. دراسة بن سي قدور الحبيب و أحمد بن قلاوز و
13	بومسجد عبد القادر
15	8. تحليل الدراسات السابقة

الباب الأول : الدراسة النظرية

تمهيد الباب الأول

الفصل الأول : إستراتيجية التدريس باللعب

19	تمهيد
19	1.1. إستراتيجيات التدريس
19	1.1.1. مفهوم إستراتيجية التدريس
20	2.1.1. مكونات إستراتيجية التدريس
	3.2.1. العلاقة و الفرق بين إستراتيجية و طريقة و أسلوب
20	التدريس
22	4.1.1. معايير اختيار إستراتيجيات التدريس المناسبة
22	5.1.1. بعض إستراتيجيات التدريس
23	1.5.1.1. إستراتيجية التدريس التعاوني
23	2.5.1.1. إستراتيجية التدريس الذاتي
23	3.5.1.1. إستراتيجية التدريس باللعب
26	2.1. اللعب
26	1.2.1. مفهوم اللعب
27	2.2.1. وظائف اللعب
29	3.2.1. أنواع اللعب
29	1.3.2.1. اللعب التنافسي
29	2.3.2.1. اللعب التعاوني
30	3.3.2.1. اللعب الحركي
30	4.2.1. أهمية اللعب
31	خاتمة

الفصل الثاني : خصائص و مميزات الفئة العمرية

34	- تمهيد
34	1.2. تعريف المراهقة
35	2.2. الخصائص العامة لمرحلة المراهقة الثانية (16-18) سنة
36	1.2.2. النمو الجسمي
37	2.2.2. النمو الحركي
38	3.2.2. النمو الإنفعالي و العقلي
38	4.2.2. النمو الاجتماعي
39	- الخاتمة

الفصل الثالث : القدرات البدنية و الحركية

42	- تمهيد
42	1.3. مفهوم القدرات البدنية
42	1.1.3. القدرات البدنية
42	2.1.3. القدرات الحركية
43	2.3. أنواع القدرات البدنية و الحركية الأساسية
43	1.2.3. السرعة
45	2.2.3. القوة
46	3.2.3. التحمل
47	4.2.3. المرونة
48	5.2.3. الرشاقة
49	6.2.3. التوافق
49	7.2.3. التوازن
50	- الخاتمة

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

تمهيد الباب الثاني

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

54	- تمهيد
54	1.1. منهج البحث
54	2.1. التجربة الاستطلاعية
55	3.1. مجتمع و عينة البحث
55	4.1. الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
56	5.1. مجالات البحث
56	1.5.1. المجال البشري
56	2.5.1. المجال الزمني
57	3.5.1. المجال المكاني
57	6.1. أدوات البحث
58	7.1. الأسس العلمية للاختبار
58	1.7.1. الثبات
59	2.7.1. الصدق
60	3.7.1. الموضوعية
61	8.1. الوسائل الإحصائية
63	9.1. صعوبات البحث
64	10.1. الاختبارات المستخدمة في البحث
71	11.1. الأهداف الإجرائية للوحدات التعليمية المقترحة
72	- الخاتمة

الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج

74	- تمهيد
75	1.2. عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي لعيني البحث
76	2.2. عرض و مناقشة الإختبار القبلي و البعدي لعيني البحث
91	3.2. عرض و مناقشة الإختبار البعدي لعيني البحث
106	خاتمة

مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات و التوصيات

108	4.2. مناقشة فرضيات البحث
109	5.2. الإستنتاجات
109	6.2. الخلاصة العامة
111	7.2. التوصيات
113	قائمة المصادر و المراجع
	ملاحق
	ملخص البحث باللغة العربية
	ملخص البحث باللغة الفرنسية

قائمة الجداول

ص	العنوان	التسلسل
59	يوضح ثبات الاختبارات	1
60	يوضح صدق الاختبارات	2
75	يوضح مدى التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت"	3
76	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث الضابطة و التجريبية	4
77	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث في اختبار الجلوس من الرقود خلال 45 ثا	5
79	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث في اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف	6
81	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث في اختبار جري متعرج 30م بوجود 6 شواخص	7
83	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث في اختبار رمي الكرة الطيبة 3 كغ من الجلوس	8
85	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث في اختبار القفز العمودي من الثبات	9
87	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث في اختبار جري 60م بالبدء المنخفض	10
89	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث في اختبار جري 5د	11
91	يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي باستعمال اختبارات دلالة الفروقات "ت"	12
92	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث في اختبار الجلوس من الرقود خلال 45ثا	13
94	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث في اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف	14
96	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث في اختبار جري 30م متعرج بوجود 6 شواخص	15
98	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث في اختبار رمي الكرة الطيبة 3 كغ من الجلوس	16
100	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث في اختبار القفز العمودي من الثبات	17
102	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث في اختبار جري 60م ببدء منخفض	18
104	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث في اختبار جري 5د	19

قائمة الاشكال

ص	العنوان	التسلسل
64	يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات	1
65	يوضح اختبار ثني الجذع الى الامام من الوقوف	2
66	يوضح اختبار جري 30م متعرج بوجود 6 شواخص	3
67	يوضح اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ من الجلوس	4
68	يوضح اختبار الجلوس من الرقود خلال 45 ثا	5
69	يوضح اختبار جري 60م من البداية المنخفضة	6
70	يوضح اختبار جري 5د	7
78	الشكل البياني رقم 8 يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجلوس من الرقود خلال 45 ثا	8
80	يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف	9
82	يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30م متعرج بوجود 6 شواخص	10
84	يوضح مقارنة النتائج القبليّة و البعديّة لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ من الجلوس	11
86	يوضح مقارنة النتائج القبليّة و البعديّة لعينتي البحث في اختبار القفز العمودي من الثبات	12
88	يوضح مقارنة النتائج القبليّة و البعديّة لعينتي البحث في اختبار جري 60م بالبدء المنخفض	13
90	يوضح مقارنة النتائج القبليّة و البعديّة لاختبارات 5د	14
93	يوضح نتائج البعديّة لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود خلال 45ثا	15
95	يوضح النتائج البعديّة لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف	16
97	يوضح النتائج البعديّة لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار جري 30م متعرج بوجود 6 شواخص	17
99	يوضح النتائج البعديّة لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ من الجلوس	18
101	يوضح النتائج البعديّة لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار القفز العمودي من الثبات	19
103	يوضح النتائج البعديّة لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار جري 60م ببدء منخفض	20
105	يوضح النتائج البعديّة لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار 5د	21

1. المقدمة :

إن التربية البدنية و الرياضية لها أهمية كبرى في المجتمع و هي تمثل جزءه أساسى في الاستمرارية الحضارية بين ماضى الشعوب و حاضرها ، باعتبار أن التربية البدنية و الرياضية درس مدرج في المنظومة التربوية فبدون شك تتماشى والبرامج القانونية المسطرة إذ تؤدي بطرق وأساليب تعليمية مختلفة. وهذا ما وصلت إليه **عفاف عبد الكريم** في قولها " أن التدريس الناجح هو الذي يحدث فيه تطابق بين ما يقصد وما يحدث في الدرس للوصول إلى اتفاق " .

(**عفاف عبد الكريم، 1995**). على المدرس أن يتفهم مجموعة من أساليب التدريس الموحدة لموسمته ، وفي هذا الشأن يذكر **حنيفي عوض** أنه : " لكي يتحقق التدريس الفعال لابد من تفاعل القيم بين المدرس والمتعلم من ناحية الأداء الجيد واستجابة المتعلمين لهذا الأداء في ضوء معايير الالتزام . (**عوض، 1999، صفحة 138**) و على هذا الأساس يجب على المدرس أن يسعى إلى الاجتهاد في تطوير و اكتشاف أساليب و طرق جديدة تتماشى مع العصر و تعمل على إثارة دوافع التلاميذ و زيادة الإنتاج المعرفي ، ومن بينها إستراتيجية التدريس باللعب و التي اعتبرها **ياسين** من أهم الطرق التي تساهم في تحسين بعض القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (**ياسين ، 2006، صفحة 98**)، حيث خصص لهذه الإستراتيجية مؤطرون و مربون يقدمون جهود كبيرة داخل المدارس و الإكماليات و كذا الثانويات لأن مفهوم التدريس باللعب ، يتجاوز حدود كونها بعض الألعاب و التمارين التي يؤديها التلاميذ مرة في الأسبوع تحت إشراف الأستاذ، بل أصبح له أغراضه و أساسياته شأنه شأن باقي المواد الدراسية، حيث يجب على أستاذ هذه المادة أن يبذل مجهودات إضافية خاصة في الطور الثانوي ، لأن التلميذ في هذه المرحلة يكون جد حساس في حياته (المراهقة) . و لهذا تطرق الطالبان الباحثان إلى اقتراح وحدات تعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب لتنمية بعض القدرات البدنية و الحركية باستخدام الوسائل البديلة لدى التلاميذ ، و تقدير مدى نجاعتها

2. مشكلة البحث :

إن التدريس حاليا أصبح عبارة عن حصيلة من الخبرات و المهارات التدريسية يخططها المدرس و يديرها من أجل مساعدة التلاميذ على تحقيق أهداف معينة . " و لكي يتحقق التدريس باللعب لابد من التفاعل القيم بين المدرس و تلاميذه من ناحية الأداء الصادق و استجابة التلاميذ لهذا الأداء في ضوء معايير الالتزام "**حنيفي عوض ، 1999، صفحة 138**). و على هذا الأساس يجب على المدرس أن يسعى إلى مساعدة تلاميذه على التحول من السلبية إلى الإيجابية و من الجمود إلى الفعالية خلال مختلف المواقف التدريسية باستخدامه الأمثل للوسائل التدريسية المناسبة، و من جملة استخدام إستراتيجية التدريس باللعب . لكن الواقع التدريسي حاليا أصبح معاكس تماما لما ينبغي أن يكون لكونه على الرغم من ثبوت الأهمية الكبيرة لهذه المهارات (الخبرات) التدريسية في ممارسة العمل التدريسي بأسلوب علمي و منهجي، إلا أن الكثير من الأساتذة العاملين في هذا الحقل التربوي ، لا يزالون على نحو الافتقار إلى معرفتها و إلى كيفية تطبيقها لأن

فهمهم لعملية التدريس لا يزال و لحد الآن مقتصر على بعض الخصوصيات الفردية . و يذكر مستون و آخرون أن هذه الوسيلة لا تساعد على الفهم و أن عملية التفاعل بين المدرس و التلميذ تعكس دائما سلوكا تدريسيا معيناً، و سلوكا تعليميا خاصا و أن ما ينتج عن مثل هذه السلوكيات هو التوصل إلى تحقيق الأهداف .

(حسن شحاتة ، 1998 ، صفحة 15) "و في هذا المجال يؤكد زكي محمد و آخرون أن التدريس الارتجالي أو التسلطي الغير المدروس و الذي لا يعتمد على أساسيات التدريس الفعال، تكون نتيجة التقدم المحدود سرعان ما ينحصر " .

(محمد زكي ، 1993 ، الصفحات 98-99) . و بالموازاة مع الواقع التدريسي الحالي و استنادا على المقابلات المباشرة ، و الزيارات الميدانية المنجزة يرى الطالبان الباحثان أن العمل التدريسي في هذا الحقل مبني على الاستخدام المتواصل للأسلوب الأمري الذي تضمن في جوهره بعض الخصوصيات التدريسية كالعشوائية التسلطية و العفوية في التدريس دون أثر لإستراتيجية التدريس تبعث بالتفاعل و التعاون و التحفيز بين أطراف العملية التدريسية ، و عليه نطرح التساؤلات التالية:

- التساؤل العام :

- هل إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجابا على القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة) ؟

- التساؤلات الفرعية :

- هل إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجابا على القدرات البدنية لدى التلاميذ (16-18 سنة)؟

- هل إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجابا على القدرات الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة) ؟

3. أهداف البحث :

- الهدف العام :

- معرفة مدى تأثير فعالية إستراتيجية التدريس باللعب في تحسين بعض القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة)

- الأهداف الخاصة :

- معرفة مدى تأثير فعالية إستراتيجية التدريس باللعب في تحسين بعض القدرات البدنية لدى التلاميذ (16-18 سنة).

- معرفة مدى تأثير فعالية إستراتيجية التدريس باللعب في تحسين بعض القدرات الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة) .

4. الفرضيات :

- الفرض العام :

- إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجاباً على القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة) .

- الفرضيات الفرعية :

- إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجاباً على القدرات البدنية لدى التلاميذ .

- إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجاباً على القدرات الحركية لدى التلاميذ .

5. ماهية و أهمية البحث :

تكمن ماهية البحث التي تطرق إليه الباحثان في المنهج التجريبي الذي تم فيه اقتراح وحدات تعليمية لتنمية بعض القدرات البدنية و الحركية كما تم خلاله استخدام الوسائل التالية :

- استمارة ترشيح الاختبارات موجهة لدكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية - بمستغنام .

- مقابلة شخصية مع مفتش التربية البدنية مستوى التعليم الثانوي بتلمسان .

- القيام باختبارات مهارية قبلية و بعدية لكشف مستوى العينتين الضابطة و التجريبية و المقارنة بينهما .

- اقتراح وحدات تعليمية باستخدام الوسائل البديلة .

أما أهمية البحث فتتخصر في :

- تزويد المكتبة بالدراسات العلمية و العملية و المعطيات النظرية و الميدانية و تكون مصدر علمي للبحوث المستقبلية في مجال التدريس .

- تحفيز الأساتذة التعليم باستخدام التدريس باللعب أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

- إنجاز وحدات تعليمية منهجية مبنية على أسس علمية موجهة .

- معرفة دور البرنامج المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ .

6. مصطلحات البحث :

- الإستراتيجية :

إنّ كلمة الإستراتيجية مستمدة من العمليات العسكرية، و هي تعني في هذا الإطار تكوين التشكيلات، توزيع الموارد الحربية بصورة معينة لمواجهة العدو أو الخروج من المأزق ، أو لتحسين المواقع، أو انتهاز ضعف العدو .
و من الناحية اللغوية يمكن تعريف الإستراتيجية بأنها خطة أو سبيل العمل .
(اسماعيل محمد السيد ، 2000، صفحة 26).

- التدريس :

هو عبارة عن حصيلة من الخبرات و المهارات المسنودة إلى خلفية مهنية عالية يمكن ممارستها بطريقة تنسجم و واقع المجموعة و أهدافها و مواقفها السلوكية ، و كان يعرف التدريس بأنه إرشاد و توجيه لقدرات التلاميذ .
كما هي الإجراءات التي يقوم بها المدرس مع تلاميذه لإنجاز مهام معينة ، لتحقيق أهداف سبق تحديدها ، و تتركز عملية التدريس على ما حققه الفرد من الخبرات السابقة و ما اكتسبه من تجربة في ميدان عمله
(عطاء الله أحمد ، 2007، صفحة 4) .

- اللعب :

هو الأنشطة التي قوم بها الطفل دون قوانين ، كما ترى لجنة بلاودن أن اللعب بمعنى التعامل مع الأشياء و مع الأطفال دون تخطيط مسبق و هو أمر حيوي لتعلم الأطفال (إيمان عباس الخفاف ، 2010، صفحة 28) .
و يعرف كمال دسوقي اللعب بأنه نشاط جسماني أو عقلي يقتضي لذاته من أجل استمتاع الفرد أو الجماعة من غير دافع يتعدى ذلك الاستمتاع و الحصول على اللذة .
و يعرف اللعب المنظم (الموجه) بأنه : لعب أو برنامج لعب مخطط له مسبقا ، تحكمه قواعد و عليه إشراف او هو أي لعبة تجري بما يتفق و قواعدها المقررة . (كمال محمد دسوقي ، 1990، صفحة 197) .
و منه يعرف الطالبان الباحثان اللعب بأنه مجموعة الأنشطة غير الشعورية التي لا تهدف إلى أية نتيجة سوى ذاتها .

- التنمية :

يعرف كمال درويش مصطلح التنمية في هذا المجال " بأنها عمليات النمو، و زيادة الحجم في بعض الأعضاء

الجسمية و التشكيل العضلي لها" (درويش 1999) .

و يذكر نيفيكوف" أن التنمية البدنية هي أسلوب الوصول و تغيير الشكل و الوظائف البيولوجية للأجهزة

الحيوية للإنسان تحت تأثير ظروف الحياة المختلفة و خاصة الظروف التربوية كما يعني هذا المصطلح

بالتغيرات الإيجابية الحادثة على مستوى الصفات البدنية ، بصفة عامة التي هي أساس أي أداء حركي "

(ريسان خريط ، 1998) .

و يعرفها الطالبان الباحثان إجرائيا أن مصطلح التنمية و حسب مضمون هذا البحث يشير إلى جملة من

التغيرات الإيجابية المنظمة و المقصودة على مستوى بعض عناصر الأداء البدني .

- القدرات البدنية :

يعرف محمد صبحي حسنين القدرات البدنية بأنها : " الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني

والعضوي التي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط " (محمد صبحي حسنين، 2001، صفحة 265).

وتعرف بأنها " قدرة الفرد على تنفيذ وأداء مختلف المهام " وهذا يؤثر بشكل مباشر على وجود الأداء وقدرة

الفرد على المشاركة و التنفيذ بأقل مجهود ووجوده عالية و هي تشمل التناسق و القوة و التوازن و السرعة و الخفة " .

(سعد ناهد ، و فهيم نبلي ، 2004 ، صفحة 33) .

- القدرات الحركية :

يشير قاسم لزام عن هارا إلى استخدام مصطلح القدرات الحركية "للدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات

الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين " . (قاسم لزام ، 2005 ، صفحة 90) .

ويعرفها وجيه محجوب بأنها القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة

و التوازن و يكون التدريب والممارسة أساسا لها و تتطور حسب قابلية الفرد الجسمية و الحسية و الإدراكية .

(وجيه محجوب و آخرون ، 2000 ، صفحة 57) .

- التلميذ :

حسب المنجد الأيجدي جمع : تلاميذ ، تلامذة . - يَتَعَلَّمُ التَّلْمِيذُ مِنْ مُعَلِّمِهِ : يعني مَنْ يَأْخُذُ عِلْمًا أَوْ مِهْنَةً من معلمه، طالبُ عِلْمٍ (المنجد الأيجدي، 1967، صفحة 280) .

يعرفه الطالبان الباحثان أنه الفرد الذي يطلب العلم و يتابع دراسته في المرحلة الابتدائية أو الإعدادية، أو الثانوية.

7- الدراسات المشابهة :

تكمن أهمية الدراسات المشابهة في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة سواء في توجيهه أو تخطيطه، أو ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث كما تهدف إلى تحديد ما سبق إتمامه خاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تفادي التكرار. في هذا السياق يذكر محمد حسن العلاوي و أسامة كامل راتب : أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات المشابهة تكمن في أنها تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي ما زالت في حاجة إلى دراسة أو بحث و ما الذي ينبغي إنجازها كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها. بالنسبة لمشكلة البحث الحالية . أو توضح عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل ، و هنا الأمر قد لا يستدعي إجراء المزيد من البحوث في هذه المشكلة وعلى هذا الأساس عملنا على جمع عدد من الدراسات العلمية مستفيدين من نتائجها في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل .

1.7. دراسة إبراهيم ياسين و مراح الحبيب و عاشور عطافي :

أجريت هذه الدراسة سنة 2006 وفق المنهج التجريبي تحت عنوان : " أهمية اللعب في تعلم المهارات الأساسية

في كرة السلة لدى الفئة العمرية (12-13 سنة) "

1.1.7. مشكلة البحث:

- ما مدى فعالية استخدام الألعاب الرياضية (منهج اللعب) في تعلم و إتقان المهارات الأساسية لكرة السلة

2.1.7. أهداف البحث :

- التعرف على أهمية اللعب أثناء التعلم التقني في كرة السلة و كذا معرفة الفروق الفردية بين الجنسين

3.1.7. فرضيات البحث :

- هناك تأثير إيجابي و أهمية كبيرة في تعلم و إتقان المهارات الأساسية لكرة السلة باستخدام منهج اللعب .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم و إتقان جميع المهارات الأساسية لكرة السلة باستخدام منهج اللعب
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم المهارات الأساسية باستخدام منهج اللعب لصالح الذكور .

4.1.7. أهمية البحث :

- اقتراح برنامج أو مجموعة من الحصص التدريبية لتطوير التقنيات الأساسية في كرة السلة لدى الفئة العمرية (12-13 سنة) .

- ضرورة لاعتماد على الأسلوب العلمي الحديث .
- إثراء المكتبة بالدراسات العلمية حتى تكون مصدرا للبحوث المستقبلية في هذا المجال .

5.1.7. عينة البحث :

- كان حجم العينة 60 تلميذ وتلميذة موزعين على مجموعتين بالتساوي (1م1 15 ذكور و 15 إناث) (1م5 15 ذكور 15 إناث)

6.1.7. أهم التوصيات :

- على الأستاذ تحسين و تطوير أداء التلاميذ في كرة السلة
- إنشاء نوادي خاصة بإنشاء كرة السلة للفئات الصغرى في إطار منظم
- ضرورة زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية و الرياضية بهدف إعطاء الوقت الكافي لعملية التعليم .

2.7. دراسة نوال إبراهيم شتلوت:

- أجريت هذه الدراسة سنة 1993 بكلية التربية البدنية و الرياضية للبنين بأبي قير بالإسكندرية وموضوعها :
" نهاية استخدام التعلم بالاكشاف للوحدة الدراسية بدرس التربية البدنية على تنمية بعض القدرات و المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالإسكندرية " .

1.2.7. أهداف الدراسة :

- التعرف على فعالية استخدام أسلوب التعلم بالاكشاف للوحدة الدراسية قيد البحث بدرس التربية البدنية و الرياضية على تنمية بعض القدرات الحركية لتلاميذ الصف الخامس للتعليم الأساسي .
- التعرف على فعالية استخدام أسلوب التعلم بالاكشاف للوحدة الدراسية قيد البحث بدرس التربية البدنية على بعض القدرات الحركية لتلاميذ الصف الخامس من التعليم الأساسي .

2.2.7. عينة الدراسة :

اشتملت العينة 100 تلميذ من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي أختيرو بطريقة عشوائية مقسمين إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية قيام كل مجموعة 50 تلميذ وتلميذة بدرس للمجموعة التجريبية بأسلوب الاكتشاف وللمجموعة الضابطة بأسلوب التلقين .

3.2.7. أدوات الدراسة :

- اختبارات لعناصر اللياقة البدنية (قوة - سرعة - رشاقة - توازن-تحمل)
- اختبارات المهارة في كرة اليد (اختبار التصويب على الهدف - اختبار لقياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط - ألعاب القوى - اختبار الوثب العالي - رمي الكرة لأبعد مسافة) .

4.2.7. إجراءات الدراسة:

تم التدريس للمجموعتين كل بأسلوبه لمدة 12 أسبوع .

5.2.7. أهم النتائج:

- أدى استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه إلى تقدم في نمو بعض القدرات البدنية و المهارات الحركية قيد البحث
- أظهرت الدراسة عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.01 في الاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة.

3.7. دراسة قحطان خليل العزاوي - جامعة ديالي :

أجريت هذه الدراسة سنة 2009 باستخدام المنهج التجريبي تحت عنوان : " أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم "

1.3.7. مشكلة البحث :

مدى تأثير الألعاب الصغيرة على تطور اللاعبين الأشبال من الناحية البدنية ووضع الحلول المناسبة لها .

2.3.7. أهداف البحث :

- وضع منهج تدريبي مقترح في استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم .
- معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى .

3.3.7. فروض البحث :

- للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

4.3.7. عينة البحث :

تضمنت عينة البحث مجموعة لاعبي حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم من المركز التدريبي ببغداد ، و بواقع 20 لاعب .

5.3.7. أهمية البحث :

- تمثل الألعاب الصغيرة في الرياضة أهمية استثنائية ، ومدخلا جديدا لارتباطها بالنشئ الجديد وتكوين قاعدة متينة راسخة البنيان و توفير كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن.
كما تكمن الأهمية في وضع برنامج يتضمن بعض الألعاب الصغيرة لتطوير بعض القدرات البدنية لدى اللاعبين الأشبال بعمر 14 سنة.

6.3.7. أهم التوصيات :

- ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة ضمن المنهاج التدريبي والربط بينهما وبين النواحي البدنية والمهارية لما لها من أثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى عينة البحث .
- إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى .

4.7. دراسة خليفة لمياء ورحماني نبيلة :

فعالية التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي و التضميني في تحسين المستوى الرقمي لدى تلاميذ (16-18) سنة في الوثب الطويل .

1.4.7. أهداف الدراسة :

- معرفة أثر استخدام الأسلوب التبادلي في تحسين الأداء والإنجاز الرقمي عند تلاميذ (16-18) سنة في الوثب الطويل .

- معرفة أفضل أسلوب تدريسي من بين الأسلوبين في تحسين وتعلم مهارة القفز الطويل لدى تلاميذ (16-18) سنة في فعالية القفز الطويل .

2.4.7. عينة الدراسة :

تم اختيار العينة المقصودة من تلاميذ ثانوية شمومة - عين تادلس - مستغام .

شملت 45 تلميذ حيث قسمت إلى ثلاث مجموعات متجانسة حيث شملت عينة البحث الاستطلاعية و العينة التجريبية مقسمة إلى قسمين والعينة الضابطة من الأقسام التالية : العينة التجريبية الأولى تضم 15 تلميذ من قسم السنة الثانية ثانوي . والعينة التجريبية الثانية تضم 15 تلميذ من نفس القسم . والعينة الضابطة شملت 15 تلميذ من قسم آخر من نفس المستوى و في توقيت واحد .

3.4.7. أدوات البحث :

- الإلمام النظري حول موضوع البحث ، من خلال الدراسة في كل من المصادر والمراجع العربية و الأجنبية وشبكة الانترنت ومعرض الكتاب و ديوان المطبوعات للجامعة .
- استبيان ، مقابلات شخصية ، التجربة الأساسية ، الاختبارات القبليّة ، وسائل إحصائية .

4.4.7. أهم النتائج :

- هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهو لصالح الاختبار البعدي وذلك في جميع الاختبارات .
- حقق الأسلوب التبادلي فوائد جيدة في بناء التصور الحركي للتعلم وكذلك التأثير الإيجابي في مواصفات الأداء الحركي .

5.7. دراسة إلمين أمين و حلاوة خالد :

دراسة تمت سنة 2008 وفق المنهج المسحي و التجريبي تحت عنوان : " اقتراح وحدات تعليمية لتنمية بعض القدرات البدنية و الإنجاز الرياضي في عدو الحواجز لدى التلاميذ (12- 13 سنة) .

1.5.7. مشكلة البحث :

- لماذا لا يدرس أستاذ التربية البدنية و الرياضية فعالية عدو الحواجز رغم الإقبال الجيد للتلاميذ على هذه الفعالية ؟
- هل واقع التربية البدنية و الرياضية في الإكتمالية يساعد على تعليم هذه الفعالية ؟

2.5.7. أهداف البحث :

- محاولة معرفة المستوى العلمي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية من اختيار و استعمال الوسائل المتوفرة و مدى معرفتهم لخصائص التلميذ في هذه المرحلة .
- محاولة اقتراح وحدات تعليمية باستخدام بعض الأساليب التدريسية لتنمية بعض القدرات البدنية لفعالية عدو الحواجز لدى التلاميذ .
- وضع اختبارات تسمح بتحسين الأداء في فعالية عدو الحواجز لدى التلاميذ بواسطة استعمال الوسائل البديلة .

3.5.7. فرضيات البحث :

- هل للوحدات التعليمية المقترحة على تنمية بعض القدرات البدنية و مستوى الإنجاز الرياضي في فعالية عدو الحواجز لدى التلاميذ ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في بعض القدرات البدنية و الإنجاز الرياضي .

4.5.7. أهمية البحث :

- تحفيز الأساتذة لتعليم فعالية عدو الحواجز باستخدام الوسائل البديلة بشكل فعال إذا لم تتوفر الوسائل الرسمية .
- جلب المسؤولين إلى توفير الوسائل و المنشآت الرياضية و الاهتمام بدرس التربية البدنية و الرياضية .

5.5.7. عينة البحث :

- شملت الدراسة المسحية عينة من 80 أستاذ ، و شملت الدراسة الاستطلاعية 10 تلاميذ من المرحلة العمرية (12-13 سنة) ، و شملت الدراسة التطبيقية 80 تلميذ لنفس المرحلة العمرية موزعين على مجموعتين 40 تلميذ للعينة الضابطة و 40 تلميذ للعينة التجريبية .

6.5.7. أهم التوصيات :

- ضرورة دمج فعالية عدو الحواجز في الطور الإكمالي لسنة الأولى متوسط
- ضرورة توظيف الأساليب التدريسية الحديثة و تنويعها خلال حصة التربية البدنية و الرياضية حسب المرحلة العمرية و الأهداف الإجرائية .
- يجب على المدرس أن يأخذ بعين الاعتبار تنمية الصفات البدنية الأساسية من أجل الارتقاء بالأداء الحركي لمختلف الفعاليات الرياضية .

6.7. دراسة عبد الله رمضان و مختار الصديق عبد الحق :

بحث تجريبي أجري سنة 2007 تحت عنوان : " أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة ، رشاقة ، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية " .

1.6.7. مشكلة البحث :

هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة،رشاقة،مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة ؟

2.6.7. أهداف البحث :

- التوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية .
- دراسة خصوصيات الطفل (9 - 12 سنة) المتعددة .
- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية .

3.6.7. فرضية البحث :

للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة التجريبية.

4.6.7. أهمية البحث :

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته في :

- تسليط الضوء على واقع ممارسة التربية البدنية و الرياضية داخل المنظومة التربوية و في المدرسة على وجه الخصوص .
- مراعاة خصوصيات الفئة العمرية بإقحام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس.

5.6.7. عينة البحث :

تكونت عينة البحث من 90 تلميذ ، إحداها عينة تجريبية تتكون من 45 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة ، و الأخرى ضابطة تتكون من 45 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية .

6.6.6. أهم التوصيات :

- الاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (09 - 12 سنة) .
- استثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
- التنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلي رغبات التلاميذ وتحقق الهدف من الدرس.

- العمل علي التدريس الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعبي .

- خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة .

- إقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس فيها خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريس الحديث .

7.7. دراسة الدكتور بن سي قدور الحبيب و الدكتور أحمد بن قلاوز التواتي بومسجد عبد القادر :

ببحث مسحي تجريبي أجري سنة 2010 تحت عنوان : " فعالية استخدام إستراتيجية التدريس التعاوني باستخدام أسلوب المنافسة و التضميني في تنمية بعض القدرات البدنية و المهارة للناشئين (12 - 13 سنة) في مسابقة الوثب الطويل".

1.7.7. مشكلة البحث :

- كيف هو واقع تدريس مختلف فعاليات ألعاب القوى و الوثب الطويل على وجه التحديد بدرس التربية البدنية و الرياضية من حيث توظيف لبعض استراتيجيات التدريس الحديثة ؟

- هل إستراتيجية التدريس التعاوني باستخدام أسلوب المنافسة و التضميني يؤثر إيجابيا على تنمية بعض القدرات البدنية و المهارة للناشئين (12 - 13 سنة) في مسابقة الوثب الطويل ؟

2.7.7. أهداف البحث :

- الكشف على مستوى استخدام إستراتيجيات التدريس الحديث في درس التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي.

- تأصيل الأساليب والمعايير التربوية التي يستند إليها مفهوم التعلم التعاوني وإدارة الفصل نظريا .

- تحديد الدور الذي يمكن أن تسهم به ممارسة استراتيجيات التعلم التعاوني باستخدام أسلوب المنافسة و التضميني لأجل تنمية بعض القدرات النفس حركية لدا أطفال التعليم الابتدائي (8-10)سنوات.

3.7.7. فرضيات البحث :

- هناك افتقار معرفي في انتهاج إستراتيجية حديثة في مجال التدريس الفعال في التربية البدنية و الرياضية.

- توظيف إستراتيجية التعلم التعاوني الحديث باستخدام أسلوب المنافسة و التضميني يؤثر ايجابيا في تنمية بعض القدرات النفس حركية لدا أطفال التعليم الابتدائي (8-10) سنوات .

4.7.7. أهمية البحث :

- تناول موضوعاً حيويّاً وجديداً يهم القائمين على العمل التربوي الميداني من معلمي ومديري مدارس

ومشرفين تربويين ، ويهم كذلك صانعي القرارات التربوية ، من أجل رفع المستوى التربوي بشكل عام.

- تلقي الضوء على العناصر الأساسية المكونة لإستراتيجية التعلم التعاوني باستخدام أسلوبي المنافسة و التضميني، ومدى الاستفادة منها في تطوير إدارة درس التربية البدنية و تحقيق الغايات المنشودة ، ومحاولة تضيق الفجوة الناتجة عن الممارسات التعليمية التقليدية التي تعطى المعلم الدور الكامل .

5.7.7. عينة البحث :

تمثلت عينة البحث في تلاميذ التعليم الابتدائي (8-10) سنة حيث بلغ حجمها 40 تلميذا من المجتمع الأصلي موزعة على مجموعتين ضابطة و أخرى تجريبية قوام كل منهما 20 تلميذا. العينة الضابطة و طبق عليها الأسلوب الأمري (تلقائيا) بينما المجموعة الثانية تمثلت في العينة التجريبية و طبق عليها إستراتيجية التعلم التعاوني باستخدام أسلوبي المنافسة و التضميني . كما شمل المجال البشري عينة المستجوبين معلمي التعليم الابتدائي و المقدر عددهم 250 معلم لبعض ولايات الغرب الجزائري حيث وزع عليهم استبيان من أجل الكشف على مستوى استخدام إستراتيجية التدريس الحديث في درس التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر الأساتذة، لممارسة مختلف أنشطة التربية البدنية.

6.7.7. أهم التوصيات :

- اقتراح تصميم فكرة إستراتيجية التعلم التعاوني في مجال العمل التربوي ، و إعطاء المعلم المزيد من آلية التدريب لهذا الأسلوب في قيادة الصف الدراسي.
- تشجيع مديري المدار نحو فكرة تطبيق مفهوم التعلم التعاون في مدارسهم ، منخل العقد ندوات توضح هذه التجربة ، و الفوائد المستفادة منها فيرفع العملية التعليمية .
- إجراء المزيد من الدراسات البحثية حول مفهوم إستراتيجية التعلم التعاوني فيتطور سير درس التربية البدنية.

8. تحليل الدراسات السابقة :

يلاحظ أن الدراسات العملية المتطرق إليها تناولت موضوع الأساليب التدريسية بهدف تنمية الصفات البدنية وإعطائها طابعا فعالا محوره الرئيسي هو التلميذ حيث أكدت على مجموعة من النتائج العلمية يوجزها الباحث في النقاط التالية :

- عدم الإلمام الكافي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية بالأساليب التدريسية الأخرى لكون اقتصار العملية التدريسية على الخصوصية و العشوائية في التدريس وفي غالب الأحيان على الأسلوب التبادلي و التعاوني الذي تبين أنهما شائع الاستعمال دون تغيير في حقل التربية البدنية .

- ضرورة تفعيل الدور الإيجابي للتلميذ من خلال الأخذ و العطاء والحوار و التفاعل بينه وبين المدرس في مختلف المواقف التدريسية لأجل تحقيق أهداف درس التربية في جو من الاقتصادية في الجهد والوقت .
- وعلى ضوء ما سبق ، نلاحظ أن هذه الدراسات ركزت على التعرف على أثر الأساليب التدريسية المستخدمة على الجانب البدني و المهاري وعلى فعاليات محددة ومختلفة وغفلت عن فعاليات أخرى التي يمكن لأساليب التدريس العمل على تطوير الصفات البدنية و تطويرها عند الطلبة في مختلف الأعمار و المستويات .
- أكدت الدراسات السابقة أنه توجد وحدات تعليمية عديدة يمكن إن تحقق أهداف تدريس التربية البدنية حيث أن لكل وحدة تعليمية أهدافا خاصة بها .
- و في الأخير اختار الطالبان الباحثان المرحلة الثانوية و تطبيق الوحدات التعليمية في ضوء التدريس باللعب لتنمية بعض الصفات البدنية و الحركية هو أن المرحلة الثانوية هي مرحلة إعداد الشبان و خاصة في المرحلة العمرية (16-18 سنة).

مدخل الباب الأول

لقد تقسيم هذا الباب إلى ثلاثة فصول ، حيث يوضح الفصل الأول استراتيجيات التدريس باللعب و يشمل بعض استراتيجيات التدريس الحديثة ، و الفصل الثاني يتمثل في مميزات و خصائص الفئة العمرية و الذي يشمل الخصائص العامة لمرحلة المراهقة الثانية (16 – 18 سنة) و هي معلومات تدرج ضمن العملية التعليمية أي أنها مهمة للتعامل مع التلاميذ في هذه المرحلة ، أما الفصل الثالث يتمثل في القدرات البدنية و الحركية و الذي يشمل القدرات البدنية و القدرات الحركية الأساسية و هذا للتفريق بين القدرة الحركية و القدرة البدنية و معرفة أنواعها و ما هي الفعاليات التي تخدمها

- تمهيد :

إن متغيرات و متطلبات و تحديات العصر الحالي الذي نشهده فرضت على المعلمين تطوير العملية التدريسية التي من شأنها تحضير و إعداد التلاميذ لمواكبة هذه التحديات ، من خلال استخدام أساليب و طرق تعليمية أكثر فاعلية في التعليم ، تعالج التغيرات الموجودة في النظم التعليمية التقليدية ، و أكد **الخواالدة** إلى أنه يجب أن تركز مناهجنا الحديثة على الفهم و العمل و الإنتاج ، و الابتعاد عن أساليب الحفظ و التلقين ، و من هذه الطرق طريقة التعليم باللعب ، التي يكون فيها المتعلم هو محور عملية التعليم و التعلم ، حيث يبذل جهودا كبيرة لتحقيق هدف ما في ضوء قوانين معينة ، و يعمل على تطوير تفاعل التلاميذ مع بعضهم البعض .

لذا تطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى مفهوم و مكونات إستراتيجية التدريس و بعض استراتيجيات التدريس الحديثة ، كما تطرقا إلى مفهوم و وظائف اللعب و أنواع اللعب بما فيها اللعب التنافسي و في الأخير أهمية اللعب .

1.1.1. استراتيجيات التدريس :

1.1.1.1. مفهوم إستراتيجية التدريس :

يعرفها **مصطفى السايح** إستراتيجية التدريس هي : " مجموعة من الخطوط العريضة التي توجه العملية التدريسية و الأمور الإرشادية التي تحدد و توجه مسار عمل المعلم أثناء التدريس و التي تحدث بشكل منظم و متسلسل بغرض تحقيق الأهداف التعليمية المعدة سابقا" . (مصطفى السايح محمد، 2001) .

يعرفها **كمال عبد الحميد زيتون** بأنها : " عبارة عن إجراءات التدريس التي يخططها القائم بالتدريس مسبقاً ، بحيث تعينه علي تنفيذ التدريس علي ضوء الإمكانيات المتاحة لتحقيق الأهداف التدريسية لمنظومة التدريس التي يبنها ، و بأقصى فاعلية ممكنه " . (كمال عبد الحميد زيتون، 2000، صفحة 292) .

- يقول **حسن زيتون** : " إستراتيجية التدريس هي في مجملها مجموعة من إجراءات التدريس المختارة سلفاً من قبل المعلم أو مصمم التدريس ، والتي يخطط لاستخدامها أثناء تنفيذ التدريس ، بما يحقق الأهداف التدريسية المرجوة بأقصى فاعلية ممكنه ، و في ضوء الإمكانيات المتاحة " . (حسن زيتون، 2001، صفحة 281) .

و منه يعرفها الطالبان الباحثان على أنها عبارة عن خطة عامة و مجموعة الطرق و الأساليب التي يتبعها المعلم يسعى من خلالها إلى أهداف بعيدة المدى تتحقق في نهاية عام دراسي .

2.1.1.1. مكونات إستراتيجية التدريس :

يمكن تحديد الفرق بين الإستراتيجية والطريقة والأسلوب في أن إستراتيجية التدريس أشمل من الطريقة فالإستراتيجية هي التي تختار الطريقة الملائمة مع مختلف الظروف والمتغيرات في الموقف التدريسي ، أما الطريقة فإنها بالمقابل أوسع من الأسلوب أي أن إستراتيجية التدريس تتكون من مجموعة الطرق ومجموعة الطرق تتكون من مجموعة الأساليب .

1.2.1.1. طريقة التدريس :

يعرفها كمال عبد الحميد زيتون بأنها : " عبارة عن جملة الإجراءات والأنشطة التي يقوم بها المعلم لتوصيل محتوى المادة الدراسية للمتعلم ، أو هي توجه فلسفي يتكون من عدة فرضيات متسقة مترابطة متعلقة بطبيعة المادة وتعليمها ، وتبدو أثارها علي ما يتعلمه الطلاب " . (كمال عبد الحميد زيتون ، 2000 ، صفحة 289) .
و منه يستنتج الطالبان الباحثان أن طريقة التدريس هي وسيلة الاتصال التي يستخدمها المعلم من أجل إيصال أهداف الدرس إلي طلابه.

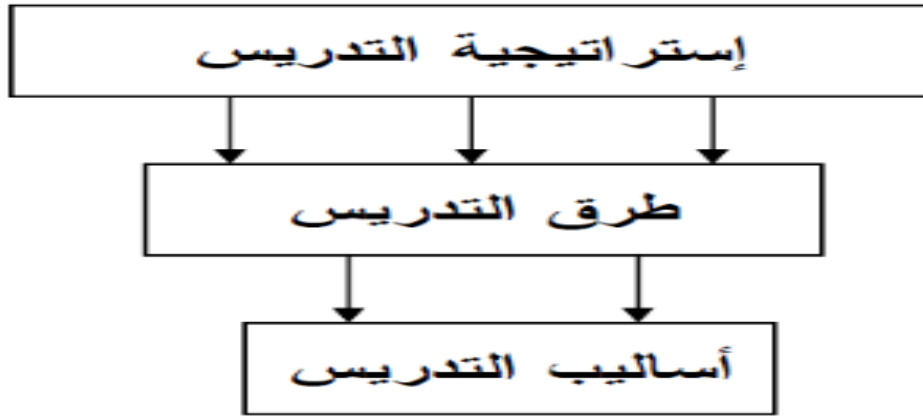
2.2.1.1. أسلوب التدريس :

يقصد به مجموعة الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم والمفضلة لديه، ويعني ذلك أنه قد نجد أسلوب التدريس لدى معلم معين يختلف عنه لدى معلم آخر رغم أن طريقة التدريس المتبعة واحدة، وهذا ما يدل على أن أسلوب التدريس يرتبط ارتباطا وثيقا بالخصائص الشخصية للمعلم، وبمعنى آخر، فإذا كانت طرق التدريس تعني الإجراءات العامة التي يقوم بها المعلم فإن الأساليب يقصد بها إجراءات خاصة ضمنية تتضمنها الإجراءات العامة التي تجري في الموقف التعليمي . (عصام الدين متولي عبد الله ، وبدوى عبد العالي بدوى، 2006 ، صفحة 23) .

و منه يستخلص الطالبان الباحثان أن أسلوب التدريس هو مختلف الإجراءات الخاصة التي يتناول بها الأستاذ عملية التدريس أثناء التطبيق الميداني لخصص التربية البدنية والرياضية، والتي تشمل أفعال وسلوكات و إشارات وعبارات وأنماط التعامل مع التلميذ. فأسلوب التدريس بنسبة كبيرة ناتج وعاكس للشخصية القيادية للأستاذ، والتي تنبع من خبراته وخصائصه والظروف المحيطة.

3.1.1. العلاقة و الفرق بين إستراتيجية التدريس و طريقة التدريس و أسلوب التدريس :

البعض يستخدمها كترادفات لها نفس الدلالة ولتوضيح الفرق بينهم كما بالمخطط التالي :



يمكن تحديد الفرق بين الإستراتيجية والطريقة والأسلوب في أن إستراتيجية التدريس أشمل من الطريقة فالإستراتيجية هي التي تختار الطريقة الملائمة مع مختلف الظروف والمتغيرات في الموقف التدريسي ، أما الطريقة فإنها بالمقابل أوسع من الأسلوب . إذا فطريقة التدريس هي وسيلة الاتصال التي يستخدمها المعلم من أجل إيصال أهداف الدرس إلي طلابه ، أما أسلوب التدريس فهو الكيفية التي يتناول بها المعلم الطريقة (طريقة التدريس) والإستراتيجية هي خطة واسعة وعريضة للتدريس ، فالطريقة أشمل من الأسلوب ولها خصائص مختلفة ، والإستراتيجية مفهوم أشمل من الاثنين فالإستراتيجية يتم انتقاؤها تبعاً لمتغيرات معينة وهي بالتالي توجه اختيار الطريقة المناسبة والتي بدورها تحدد أسلوب التدريس الأمثل والذي يتم انتقاؤه وفقاً لعوامل معينة . (ابراهيم بن عبد الله الحميدان، 2005، الصفحات 65-55) .

الفروق الأساسية بين الإستراتيجية و الطريقة و الأسلوب في التدريس

المدى	المحتوى	الهدف	المفهوم	
فصلية ، شهرية ، أسبوعية ،	طرق ، أساليب ، أهداف ، نشاطات ، مهارات ، تقويم ، وسائل ، مؤثرات	رسم خطة شاملة و متكاملة لعملية التدريس	خط و متكاملة من منظمة الإجراءات ، تضمن تحقيق الأهداف الموضوعية لفترة زمنية محددة	الإستراتيجية
موضوع مجزأ على عدة حصص - حصّة واحدة - جزء من الحصّة	أهداف ، محتوى ، أساليب ، نشاطات ، تقويم .	تنفيذ التدريس بجميع عناصره داخل غرفة الصف	الآلية التي يختارها المعلم لتوصيل المحتوى و تحقيق الأهداف	الطريقة
جزء من حصّة دراسية	اتصال لفظي ، اتصال جسدي حركي	تنفيذ طريقة التدريس	النمط الذي يتبناه المعلم لتنفيذ فلسفته التدريسية حين التواصل المباشر مع الطلاب	الأسلوب

4.1.1. معايير اختيار استراتيجيات التدريس المناسبة :

إن اختيار إستراتيجية التدريس الملائمة يرجع إلى فعالية المعلم وهذه الفعالية يمكن تعلمها عن طريق تعلم كيفية معالجة خمس مواهب :

أ - تدبير الزمن

ب - اختيار ما تسهم به

ج - معرفة أين تستخدم قوتك لتحقيق أفضل الأثر؟ وكيف؟

د - تحديد الأولويات الصحيحة

هـ- الربط بين هذه المواهب كلها في نسيج واحد باتخاذ قرارات فعالة .

وحيث يتخذ المعلم قراراً بإستراتيجية التدريس ، فإنه ينبغي أن تؤخذ ككل هذه النقاط في الاعتبار .

ويمكن القول : بأن للمعلم أن يستخدم ثلاث محاكات لكي يتخير علي أساسها ، أو في ضوءها الإستراتيجية المناسبة وهي :

أ- طبيعة أهداف التعليم التي يراد تحقيقها .

ب- الحاجة إلى ثراء خبرة التعلم ، بحيث تروض الدافعية الداخلية المنشأة والدافعية الخارجية المنشأة .

ج- قدرة التلاميذ المنغمسين في العمل .

والقرار الفعلي عن الإستراتيجية التي ينبغي استخدامها يصدر عن التفاعل بين هذه المتغيرات الثلاثة ، والأمر يتطلب مهارة عظيمة وخبرة كبيرة لكي نحقق التوازن بين مطلب وآخر . (كمال عبد الحميد زيتون ، 2000 ، الصفحات 227-226).

5.1.1. بعض استراتيجيات التدريس :

يوجد العديد من إستراتيجيات التدريس في درس التربية البدنية و الرياضية لكل منها إجراءاتها التدريسية المميزة ،ومن أهم هذه الاستراتيجيات : إستراتيجية التدريس باللعب ، إستراتيجية التدريس التعاوني ، إستراتيجية التدريس الذاتي .

1.5.1.1. إستراتيجية التدريس التعاوني :

عرف قنصوه التعلم التعاوني على أنه مجموعة من الأنشطة الحركية المخطط لها مسبقاً في تتابع منطقي وفق برنامج موضوع يقوم بتنفيذه الطلاب تحت قيادة المعلم و يؤدي إلى تحقيق هدف حركي محدد .
(قنصوه كامل عبد المجيد، 2006، صفحة 145) .

عرف أبو جلفيف التعلم التعاوني على أنه عبارة عن إستراتيجية تدريس تعتمد على مبدأ تعلم الطلاب في الصف ، في صورة مجموعات تعاونية بغاية تحقيق أهداف أكاديمية ، لتنمية المهارات التعاونية بحيث يتحفزون لتعلم هذا الموضوع و يوجهون إلى القيام بمهام تعاونية معينة .(ابو جلفيف، محمود ابراهيم، 2008) .

و منه يستنتج الطالبان الباحثان أن التعلم التعاوني هو إستراتيجية تدريس يتم فيها استخدام مجموعات صغيرة تضم كل مجموعة المستويات المختلفة في القدرات الذين يمارسون أنشطة تعلم متعاونة تعمل على تحسين أداء المهارات المطلوبة ودراستها .

2.5.1.1. إستراتيجية التعلم الذاتي (الفردي) :

عرف كمال زيتون التعليم الفردي بأنه ذلك النمط من التعليم المخطط والمنظم والموجه فردياً أو ذاتياً ، والذي يمارس فيه المتعلم الفرد النشاطات التعليمية فردياً ، وينتقل من نشاط إلى آخر متجهاً نحو الأهداف التعليمية المقررة بحرية وبالمقدار وبالسرعة التي تناسبه ، مستعيناً في ذلك بالتقويم الذاتي وتوجيهات المعلم وإرشاداته حينما يلزم الأمر .
(كمال عبدالحميد زيتون، 2000) .

و يمكن تعريف التعلم الذاتي بأنه النشاط التعليمي ، الذي يقوم به التلميذ برغبته الذاتية بهدف تنمية استعداداته وإمكاناته وقدراته مستجيباً لميوله واهتماماته بما يحقق تنمية شخصيته وتكاملها ، والتفاعل الناجح مع مجتمعه عن طريق الاعتماد علي نفسه والثقة بقدراته في عملية التعليم والتعلم وفيه نعلم التلميذ كيف يتعلم ، ومن أين يحصل على مصادر تعلمه . (رضا محمد السعيد و آخرون، 2008، صفحة 54) .

و منه يعرفه الطالبان الباحثان بأنه استقلال التلاميذ في عملهم عن بعضهم معتمدين علي أنفسهم في إنجاز المهمة الموكلة إليهم .

3.5.1.1. إستراتيجية التدريس باللعب :

أكدت البحوث التربوية أن التلاميذ كثيراً ما يخبروننا بما يفكرون فيه وما يشعرون به من خلال لعبهم ، ويعتبر اللعب وسيطاً تربوياً يعمل بدرجة كبيرة على تشكيل شخصية التلميذ بأبعادها المختلفة وهكذا فإن الألعاب العلمية

متى أحسن تخطيطها وتنظيمها والإشراف عليها تؤدي دوراً فعالاً في تنظيم التعلم وقد أثبتت الدراسات التربوية القيمة الكبيرة للعب في اكتساب المعرفة ومهارات التوصل إليها إذا ما أحسن استغلاله وتنظيمه.

فيعرف **الخفاف** اللعب بأنه شكل من أشكال الألعاب الموجهة المقصودة تبعاً لخطط و برامج و أدوات و مستلزمات خاصة يقوم المعلمون بإعدادها ثم توجيه التلاميذ نحو ممارستها لتحقيق أهداف محددة .
(الخفاف إيمان، 2010، صفحة 289) .

كما يعرف اللعب بأنه نشاط موجه يقوم به التلاميذ لتنمية سلوكهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية ويحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية ، و التعلم باللعب هو استغلال أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة وتقريب مبادئ العلم لتلاميذ وتوسيع آفاقهم المعرفية . (فهد الغامدي، 2009، صفحة 26).

و منه يعرف الطالبان الباحثان هذه الإستراتيجية بأنها نوع من الأنشطة لها مجموعة من القوانين التي تنظم سير اللعب وعادة ما يشترك فيه اثنان أو أكثر للوصول إلى أهداف مسبقة التحديد ويدخل فيها عنصر المنافسة وينتهي اللعب بفوز أحد الفريقين.

1.3.5.1.1.. أهمية إستراتيجية التدريس باللعب :

إن التعلم يجب أن يكون عملية تكيفيه و تلقائية يمارسها التلميذ لتحقيق حالة من التوازن بين قدراته المعرفية و متغيرات البيئة تتطلب أساساً وجود بيئة تعليمية تنطوي على نشاطات تتفق مع البنى المعرفية للتلميذ موضوع الاهتمام و من هنا تبرز أهمية التدريس باللعب في هذا النمط و أثرها في عملية التعلم . لذلك لا يحدث التعلم إلا إذا كان المتعلم مهياً نفسياً لعملية التعلم ، قد يوفر التعليم باللعب جواً طليقاً يدفع التلميذ إلى العمل من تلقاء نفسه (القحطاني، 143)

لإستراتيجية التدريس باللعب أهمية كبيرة في حياة التلميذ كما يبين **توفيق مرعي** حيث يجعله :

- يؤكد ذاته من خلال التفوق على الآخرين فردياً وفي نطاق الجماعة.
- يتعلم التعاون واحترام حقوق الآخرين من خلال مشاركته في الألعاب الجماعية.
- يتعلم احترام القوانين والقواعد ويلتزم بها من خلال تنفيذ قوانين وقواعد اللعبة والالتزام بها .
- يعزز انتماءه للجماعة من خلال اللعب الجماعي .
- يكسب الثقة بالنفس والاعتماد عليها من خلال الأدوار التي يمثلها في اللعب وينجح في أدائها
- يساعد اللعب في تنمية ذاكرة التلميذ وتفكيره وذلك من خلال محاولاته لحل المشاكل التي يواجهها أثناء لعبه . (د. توفيق مرعي، 1998، صفحة 17) .

2.3.5.1.1 دور المعلم في إستراتيجية التدريس باللعب :

يلعب المعلم دورا كبيرا في هذه الإستراتيجية و عليه بعض الواجبات عند اختيارها كما يؤكد عليها فهد الغامدي و التي تتمثل في :

- توفير البيئة التعليمية المناسبة لهذه الإستراتيجية .
- التخطيط السليم لاستغلال الألعاب والنشاطات لخدمة أهداف تربوية تتناسب وقدرات واحتياجات التلميذ.
- توضيح قواعد الألعاب للتلاميذ .
- ترتيب المجموعات وتحديد الأدوار لكل تلميذ.
- تقديم المساعدة والتدخل في الوقت المناسب.
- تقويم مدى فعالية اللعب في تحقيق الأهداف التي رسمها.
- أن يحدد المعلم الوقت والمكان المناسبين لتنفيذ الألعاب .
- لتفادي الأخطاء والارتباك أثناء التطبيق يجب على المعلم أن يتقن اللعبة ويحدد نتائجها التعليمية قبل التنفيذ.
- أن يقوم المعلم بالتمهيد للعبة قبل الشروع في تطبيقها من أجل إيجاد عنصر التشويق لدى الطلاب وربط اللعبة بالموقف الصفي.
- أن يقدم المعلم شروط اللعبة بوضوح ليخلق جواً من التنافس بين الطلاب.
- أن يكون المعلم جاداً في تنفيذ اللعبة وعادلاً في النتيجة.
- أن يعزز المعلم النتائج التعليمية للعبة. (فهد الغامدي، 2009) .

3.3.5.1.1 المعايير التي تحكم المعلم عند اختيار إستراتيجية التدريس باللعب :

- عند اختيار إستراتيجية تدريس معينة يجب مراعاة معايير هذه الإستراتيجية ، فإستراتيجية التدريس باللعب التنافسي تحتوي على معايير معينة على المدرس أخذها بعين الاعتبار و من بينها :
- ارتباط الألعاب بالأهداف التعليمية الخاصة التي يسعى المعلم لتدريسها
 - مناسبة هذه الألعاب لأعمار التلاميذ ومستوى نموهم العقلي والبدني.
 - أن تساعد هذه الألعاب المتعلم على التأمل و الملاحظة والموازنة والوصول إلى الحقائق بخطوات مرئية منطقية.

- خلو الألعاب المختارة من أية مخاطر .
- أن تساعد هذه الألعاب المعلم على تشخيص مدة نمو المتعلم من اكتساب الخبرات المطلوبة والتعرف على أماكن الضعف في تحصيله ثم تزويده بالخبرات المناسبة التي تعالج ذلك .
- أن تكون قواعد اللعبة سهلة وواضحة وغير معقدة.
- أن تتصل الألعاب ببيئة التعلم .
- أن تكون قواعد الألعاب سهلة وواضحة وغير معقدة .
- أن تكون الألعاب المختارة مثيرة وممتعة.
- أن تكون اللعبة مناسبة لخبرات وقدرات وميول التلاميذ.
- أن تعطي الألعاب التلميذ شيئاً من الحرية والاستقلالية . (فهد الغامدي، 2009) .

2.1. اللعب :

لفت موضوع اللعب أنظار الباحثين في مختلف العصور و الأزمان فتأملوا لعب الإنسان و الحيوان ، و حاول الوصول إلى ما قد يكون له من فوائد و فسروا الأغراض التي يمكن أن يؤدي كل منها ، فوضعوا نظريات عديدة بهدف تفسيره ، لكن علماء التربية و أصحاب نظريات التعلم ، لم يهتموا باللعب ، إلا بعد أن أثبتت البحوث و التجارب العلمية ، العلاقة الإيجابية بين التعلم و اللعب ، و ما للعب من دور في استثارة دوافع التعلم و النمو .

و لم يكن اللعب و ألوان النشاط لتظهر حديثا ، أو لتقتصر على مرحلة معينة من مراحل النمو الإنساني ، بل إنه قديم قدم الإنسان و شامل لجميع مراحل نموه ، إذ يحدثنا التاريخ أن اللعب وجد مع الإنسان و أخذ يتطور بتطوره و بتوفير مجالات و إمكانيات استغلاله بالشكل الذي يلائم قابليات الفرد و استعداداته .

1.2.1. مفهوم اللعب :

تستخدم كلمة اللعب بمعان كثيرة في حياتنا اليومية ، و لقد حاول علماء النفس و التربية تحديد مفهوم اللعب و تعريفه ، و قد جاءت هذه التعريفات على اختلافها ذات سمات مشتركة تتركز في النشاط و الدافعية و سنعرض بعضا منها يكفي لإعطاء صورة واضحة عن هذا النشاط .

يعرف مفهوم اللعب بأنه " نشاط حر موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل و يمارس فرديا أو جماعيا ، و يستثمر طاقة الجسم الذهنية و الحركية ، و تمتاز بالسرعة و الخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية ،

و لا يتعب صاحبه ، و بهذا يتلقى الفرد المعلومات و يصبح جزءا من حياته و لا يهدف إلا إلى الاستمتاع " (أحمد بلقيس - توفيق مرعي، 1998، صفحة 10).

تناول الهولندي هوزينجا Huizinga مفهوم اللعب و عرفه بأنه : " كل ألوان النشاط الحر الذي يؤدي بوعي تام خارج الحياة العادية باعتبارها نشاطا مختصرا على حدود ملائمة و ينفذ وفق قواعد مضبوطة " (مروان عبد الحميد إبراهيم ، 2004، صفحة 101).

ومنه يعرف الطالبان الباحثان اللعب بأنه نشاط موجه يقوم به التلاميذ لتنمية سلوكهم وقدراتهم العقلية والجسمية و الحركية .

2.2.1. وظائف اللعب :

1.2.2.1. الوظيفة التربوية :

تتمثل هذه الوظيفة بالإعداد للحياة و العمل حيث يكون اللعب وسيلة التعلم و اكتساب الخبرات التي تأهل التلميذ لمواجهة متطلبات الحياة المستقبلية ، و لا يكتسب اللعب قيمة تربوية إلا إذا استطعنا توجيهه على هذا الأساس حيث لا يمكننا ترك عملية نمو التلميذ للمصادفة .

و يقول كلابريد إن الحاجة إلى اللعب هي التي تسمح بأن نوفق بين المدرسة و الحياة ، فبواسطة اللعب يمكن إيصال كافة المعارف دون إكراه أو ضغط فينجذب الطفل إلى المعرفة بأسلوب سلس و محبب . (إيمان عباس الخفاف ، 2010، صفحة 35) .

2.2.2.1. الوظيفة البيولوجية :

اللعب نشاط حركي ضروري في حياة التلميذ لأنه ينمي العضلات و يقوي الجسم و يصرف الطاقة الزائدة عند التلميذ ، و يمكن أن نذكر عددا من الوظائف التي يحققها اللعب في هذا المجال و هي :

- يقوي الجسم و يبرن العضلات ، و يساعد أجهزة الجسم الداخلية على القيام بعملها .

- يساعد على تدريب الحواس .

- يساعد على إتقان الحركات و بناء المهارات و تنمية التآزر الحسي حركي .

(إيمان عباس الخفاف، 2010، صفحة 35)

3.2.2.1. الوظيفة النفسية :

إن اللعب هو إحدى الوسائل للتعبير عن نفس التلميذ و الكشف عن مكنوناته العميقة ، و تتمثل هذه الوظيفة في ما يلي :

- تأكيد الذات و التعبير عن الرغبة في تجاوز المرحلة التي يعيشها أحيانا .
- التسلية و الترويح عن النفس بما يمنحه اللعب للتلميذ من راحة و لذة و سعادة .
- إكساب التلميذ المزيد من المعارف و الخبرات مما ينمي قدراته العقلية .
- يقرب التلميذ من العالم الخارجي و يجعله يشارك في الواقع الاجتماعي مما يشجعه على الاستقلال و الاهتمام و التوافق .
- يستعمل اللعب كوسيلة للتخلص من المخاوف و يساعد على حل المشكلات .
(إيمان عباس الخفاف، 2010، صفحة 36) .

4.2.2.1. الوظيفة الاجتماعية :

يعد اللعب مجال خصص لتنمية شخصية التلميذ تؤهله للتعامل مع الآخرين و تعلمه ، و يمكن أن نذكر الوظائف التي يحققها اللعب في هذا المجال ، وهي :

- يدرّب التلميذ على الانتقال من الفردية إلى الجماعة .
- يساعد على تنظيم و توجيه الألعاب الجماعية من السليبي إلى الإيجابي كالفرق و النوادي و المعسكرات .
- يساعد التلميذ على التعرف على قدراته و مواهبه الإبداعية الفردية أو الجماعية من خلال النشاطات و الألعاب المتنوعة .
- يوفر للتلميذ ممارسة مواقف لعب قد تشبه بعض أو كثير من مواقف الحياة المختلفة .
(إيمان عباس الخفاف، 2010، صفحة 37) .

5.2.2.1. الوظيفة العلاجية :

يرى بعض علماء النفس أن للعب وظيفة علاجية ، فالتلميذ في الحياة اليومية يحتاج إلى بعض التخفيف من القلق الذي ينشأ من القيود التي تنشأها البيئة ، و يمكن أن يتحقق هذا الغرض بواسطة الألعاب البدنية الفعالة ، و قد عد سمبسون و وظيفة اللعب العلاجية فيما يلي :

- فهم التكوين الفكري للعمليات العقلية التي يقوم بها التلميذ

- التخفيف من الشعور بالذنب .

- تضمين المعالج لإجاءاته العلاجية و إعادة التكامل للتلميذ بالتكرار المستمر لنفس المواقف .

(إيمان عباس الخفاف، 2010، صفحة 38)

3.2.1. أنواع اللعب :

1.3.2.1. اللعب التنافسي :

هو نشاط يبذل فيه التلاميذ جهوداً كبيرة لتحقيق هدف ما ، في ضوء قوانين معينة أو نشاط منظم في ضوء قوانين اللعب ، حيث يتفاعل التلاميذ ، لتحقيق أهداف محددة وواضحة ، أي يعتبر التنافس و الحظ عاملين مهمين في عملية تفاعل التلاميذ مع بعضهم البعض و هناك رابع أو خاسر . (إيمان عباس الخفاف، 2010، صفحة 218) .

و ترى خلايلية و اللبايدي بأنها : " المباريات المنظمة ذات قواعد " . (خلايلية ، و اللبايدي ، 1990)

أما الخوالدة و آخرون فيروا بأنها الألعاب التي تتصف بروح المنافسة أو تحدي الخصم في مواقف معينة

على مستوى الذات أو الغير " . (الخوالدة و آخرون 1996) .

أما عبد الهادي فيرى بأنه اللعب الذي يقوم على التحدي و اكتساب المعززات . (عبد الهادي ، 2004)

و مما سبق يعرف الطالبان الباحثان اللعب التنافسي على أنه مجموعة ألعاب تعتمد على قواعد منظمة يدخل

فيها طابع التنافس بين التلاميذ ليخرج في الأخير أحد الفريقين خاسر و الآخر رابح .

2.3.2.1. اللعب التعاوني :

يعمل الأطفال معاً ويساعدون بعضهم بعضاً لإنتاج شيء ما كما يتبادلون أدوار اللعب فيما بينهم .(الحيلة، 2005م).

وهو نوع من اللعب يتضمن تنظيمًا اجتماعيًا معقدًا لنشاط مجموعة التلاميذ المشاركين فيه ، و يكون هناك أهداف عامة متفق عليها يشترك فيها التلاميذ إلى جانب سعي كل تلميذ منهم لتحقيق غرض خاص به ، و يبدأ بتعرف التلاميذ المشاركين على بعضهم و تعرفهم على أهداف اللعبة ، و معرفة متطلباتها ، و يخضع كل تلميذ في لعبه لروح الفريق ، و يؤدي عملاً أساسياً يتطلب دقة ، و يخضع لرائد أو زعيم يوجه نشاط الجماعة في ألعابها ... و هناك تقمص أدوار متبادلة (و ينتظر كل فرد في جماعة لعب دوره) ، و هناك إحساس قوي بالانتماء أو عدم الانتماء للجماعة ، و يكون هناك تنظيم المجموعة بغرض عمل منتج معين ، و يشمل الأهداف و تقسيم الجهد و التمايز في أخذ الأدوار و تنظيم الأنشطة . (فؤاد البهي السيد، 1995، صفحة 232) .

و من خلال ما سبق يعرف الطالبان الباحثان اللعب التعاوني هو لعبة جماعية تحكمها قواعد يجب الالتزام بها، و يتعاون تلاميذ المجموعة الواحدة في تحقيق هدف فرعي ، و تتعاون المجموعات مع بعضها البعض من الوصول إلى تحقيق هدف تعليمي .

3.3.2.1. اللعب الحركي :

و يشمل الألعاب التي تؤدي دوراً أساسياً و ضرورياً في النمو الجسمي الفسيولوجي يساعد التلميذ على تنمية عضلاته بشكل سليم و تروض كل أعضاء جسمه بشكل فعال . (أحمد بلقيس ، توفيق مرعي ، 1992، صفحة 104) .

و منه يستنتج الطالبان الباحثان أن اللعب الحركي وهو الذي يبنى على أساس النشاط البدني أو الحركي للتلميذ . مثل الألعاب الحركية والألعاب التي على هيئة تمارين. و يسهم هذا النوع في تنمية القدرات الحركية والبدنية للتلميذ .

4.2.1. أهمية اللعب :

لعب دور هام في النمو الجسمي والحركي والمعرفي والوجداني عند التلاميذ ، و أظهرت الدراسات الحديثة ذلك :

- ففي دراسة لجونز أشارت إلى أن التعليم باللعب يمكن أن يساهم إسهاماً خاصاً في التربية، لأنها تتصف بالعمل والسلوك، ولا تقتصر على تذكر الحقائق، ولأن التلاميذ يشاركون في عملية التعلم برغبة ونشاط وهمة عالية، ويؤثر ذلك تأثير إيجابياً في كل من التلاميذ والمعلمين . (القدومي ، تغريد، 2008، صفحة 4) .

- ورأى يياجيه أن في اللعب تعبيراً عن تطور التلميذ ومتطلباً أساسياً له، مؤكداً أن اللعب يرتبط بمراحل النمو عند التلميذ ولكل مرحلة نمائية أنماط لعب خاصة بها وهذه الأنماط تختلف من مجتمع إلى آخر ومن تلميذ إلى آخر، وعن طريق اللعب يتفاعل التلميذ مع بيئته ويطور لغته وعلاقاته الاجتماعية . فاللعب أداة معرفة ووسيلة تعلم يقوم على ما لدى

التلميذ من إمكانيات وقدرات، فاللعب يمثل وسطاً بيئياً مناسباً يساهم في تطوير البنية المعرفية لدى التلميذ .
(ملحم سامي، 2002، صفحة 732) .

- وتؤكد على ذلك نيفيل بينيت بأن اللعب بالفعل يوفر سياقاً غنياً للتعليم فإذا كان كذلك فإنه يوفر سياقاً غنياً للتدريس . (خليل عزة ، 2002، صفحة 7) .

- ويشير كل من كلاكيان وجولدمان إلى أن التلميذ من خلال نشاطه في اللعب يعرف الكثير عن قدراته واستعداداته، مما يساعده في تكوين مفهوم واضح عن ذاته، إذ أنه من خلال نشاطه في اللعب يتكون لديه اتجاهات إيجابية نحو جسمه النامي . (إيمان عباس الخفاف ، 2010، صفحة 29) .

و مما سبق يستنتج الطالبان الباحثان أن للعب أهمية كبيرة في مجال التدريس خصوصاً في تدريس التربية البدنية والرياضية حيث تتمثل أهميته في :

- يعتبر اللعب طريقة لضبط السلوك و تصحيحه و لدعم النمو الجسمي و العقلي و الاجتماعي و الانفعالي .
- ينشط اللعب أجهزة الجسم و يقوي العضلات و يصرف الطاقة الزائدة و يكسب اللياقة البدنية .
- عن طريق اللعب يقوم التلميذ بالاكشاف و يتدرب على حل المشكلات و تنمو لديه روح الإبداع و الابتكار .
- يساعد اللعب على النمو من الناحية الاجتماعية فيتعلم التلميذ النظام و يحترم الجماعة و يدرك قيمة التعاون و المصلحة العامة
- يدخل في اللعب طابع المنافسة مما يساهم في تحفيز التلميذ على أداء التمارين بنشاط و حيوية
- يساعد اللعب على التنفيس و الترفيه مما يساهم في بناء الشخصية السليمة .

- خاتمة الفصل :

من خلال هذا الفصل مع البحث المتواصل استفاد الطالبان الباحثان عدة معلومات و اكتشف من خلالها أن التعليم تطور بتطور الشعوب و العلوم خصوصاً في العصر الحديث ، فقد تطورت استراتيجيات و طرق و أساليب التدريس و تشعبت كثيراً إلى عدة فروع متكاملة و مترابطة حيث لكل فرع أهميته ، فتمثلت في عدة استراتيجيات و عدة طرق و أساليب كثيرة ، فقد تطرقنا في بحثنا إلى استراتيجيه التدريس باللعب و هي إحدى الشعب التي تستخدم في إنجاح

العملية التدريسية ، و من خلال الدراسات السابقة و آراء العلماء و الباحثين اتضح أن هذه الإستراتيجية ناجحة حيث تعتمد على استقطاب دافعية التلاميذ و جعلهم هم محور العملية التدريسية يبقى المعلم هو الموجه فقط و ذلك من خلال اللعب التنافسي الذي يترك التلميذ في جو من الحماس و بذل أكبر جهد ممكن و اللعب التعاوني الذي يوفر جو التعاون و تبادل الأفكار و تصحيح التلاميذ لبعضهم ، و اللعب الذاتي الذي تجعل التلميذ يكتشف و يبادر بإعطاء أفكار جديدة ، و بالتالي تتطور العملية التدريسية ومنه يرتفع مستوى الإنتاج الذي يساهم في بناء الأمم بالشكل الصحيح .

- تمهيد :

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، و الترقى في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، و ممكن في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة(الجسمية، الفسيولوجية، العقلية، الاجتماعية، الانفعالية و الدينية و الخلقية) و لما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة،داخلية و خارجية .

و يشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أنّ النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة، و لكنه تدريجي و مستمر و متصل، فالمرهق لا يترك عالم الطفولة و يصبح مرهقا بين عشية و ضحاها، و لكنه ينتقل انتقالا تدريجيا و يتخذ هذا الانتقال شكل نمو و تغير في جسمه و عقله و وجدانه.

و وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنّه وصل إلى النضج العقلي و إنّما عليه أن يتعلّم الكثير و الكثير ليصبح راشدا ناضجا .

1.2. تعريف المراهقة :

- لغة:

تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج (فؤاد البهي السيد، 1994، صفحة 56) .

- اصطلاحا:

هي مشتقة من المصطلح اللاتيني "adolece" و معناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و الانفعالي و العقلي أي النمو إلى النضج .

و يستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي و التغيرات التي تحدث أثناء الانتقال منمرحلة الطفولة إلى الرشد، و يتفق علماء النفس على أنّ المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ وتنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي و البدني و إن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد (هدى محمد قناوي، 1992، صفحة 20) .

و قد عرّفها " مالك سليمان مخول" بأنّها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب و تتسم بأنّها مرحلة معقدة من التحول و النمو، و تحدث فيها تغيرات عضوية، نفسية و ذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضواً في مجتمع الراشد (مالك سليمان مخول، 1995، صفحة 52) .

و يعرفها الطالبان الباحثان إجرائياً أنّ مرحلة المراهقة هي مرحلة من مراحل العمر التي تأتي بعد الطفولة، فإن تأمل الطفل لهذه المرحلة يسهل عليه التفاعل مع المتغيرات المتلاحقة، فالمراهق بطبعه يسعى إلى التحرر و الانطلاق و يسعى إلى أخذ استقلاله و يأخذ في تبني آراء و أفكار مغايرة من أجل إثبات الذات.

2.2. الخصائص العامة لمرحلة المراهقة الثانية (16- 18 سنة) :

تعتبر المراهقة مرحلة تحول و بذلك يبدأ المراهق بتغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة ، حيث يرى (جير زلد) بأنّها : " امتداد في السنوات التي يقطعها البنون و البنات متجاوزين مدارج الطفولة إلى مراقبي الرشد ، حيث يتصفون بالنضج العقلي و الانفعالي و الاجتماعي و الجسمي " (عبد العلي الجسماني، 1994، صفحة 192) . و أنّ معرفة المدرس لخصائص هذه المرحلة العمرية في مجال النمو الجسمي و الحركي و الاجتماعي و الانفعالي له أهمية بارزة في إعداد الوحدات التعليمية و تنفيذها باستخدام أنسب الوسائل التدريسية .

و لأهمية دراسة جوانب النمو في هذه المرحلة يؤكد (جيمس أوليفران): " العلاقة بين الأنشطة البدنية و النمو الفكري و النمو الانفعالي و النمو الاجتماعي هي في الواقع وثيقة من المستحيل الفصل بينهما " . (محمد الحمادي-امين أنور الخولي ، 1990 ، صفحة 88) .

و يذكر (مفتي إبراهيم حماد) : " إنّ في هذه المرحلة نجد التلاميذ يميلون إلى أداء الحركات و الفعاليات التي تتطلب مستوى عال نسبياً من القدرات البدنية ، و كذا الأنشطة التي تتطلب قدراً كبيراً من الشجاعة و المثابرة و الاعتماد على النفس " (مفتي إبراهيم حماد ، 1996 ، صفحة 122) .

و في هذا المجال يرى (فايناك) أنّ : " المراهق يبدي قدرة جيدة للتعلم ، و تسمح هذه المرحلة بتنمية الرشاقة و السرعة و ببقية عناصر الأداء البدني التي تساهم في تطوير الأداء الحركي " (weineck, 1990).

و مما سبق يستخلص الطالبان الباحثان أنّ هذه المرحلة العمرية (16-18 سنة) هي أحسن مرحلة للارتقاء بمستوى الصفات البدنية للتلميذ و الأداء الحركي في النشاط الرياضي الممارس . لكون التلميذ يصل فيها إلى مرحلة النضج في جوانب النمو و التي هي كالآتي :

1.2.2. النمو الجسمي :

يلق المراهقون و المراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي و يتضح الاهتمام بالمظهر الجسمي و الصحة الجسمية ، و يذكر (عنايات محمد أحمد فرج) أنّ : " في هذه المرحلة تظهر الفروق بين الجنسين بصورة واضحة و يزداد نمو الجهاز العضلي بدرجة أكبر من الجهاز العظمي " (عنايات محمد أحمد فرج، 1998، صفحة 74). كما تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني و يلاحظ استعادة الفتى و الفتاة تناسق شكل الجسم ، كما تظهر الفروق الفردية في تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة و يزداد نمو العضلات و الجذع و الصدر و الرجلين أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانته الجسمي، و يصل الفتيان و الفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا (محمد حسن علاوي، 1991، صفحة 146) .

و عن أهمية هذه المرحلة العمرية يذكر (محمد رفعت) أنّ : " القاعدة الذهنية للحياة السعيدة هي أن يكون التلميذ المراهق في حالة صحية جيدة يتحمل بدون تعب أعباء و متاعب الحياة اليومية و ذلك بأن يدّخر جسمه رصيذا من الجهد و القوة و الحيوية و المقاومة ، حيث يصد و يمنع و يتغلب على جميع الأمراض و الإصابات التي تعترضه " (محمد رفعت، 1990، صفحة 286) .

و في هذا الصدد يرى الطالبان الباحثان على أنّه يجب على المراهق أن يلم بالعادات الصحية ، و أن يمارسها في غذائه و نموه . و أن يتجنب التخمّة ، و أن ينام ما يقرب من تسع ساعات حتى يوفر لجسمه الطاقة الضرورية له ، و أن يتجنب الأعمال القاسية و المرهقة التي قد تجهد قلبه و جهازه التنفسي .

يعتمد المدى الزمني لسرعة النمو الطولي على بدء هذه الظاهرة فالذين يبدأ نموم الطولي مبكرا ينتهي مبكرا و الذين يبدأ نموم الطولي متأخرا ينتهي مبكرا . و بخصوص النمو الطولي يذكر (جون) : أنّ " النمو الطولي يرتبط ارتباطا قويا بنمو الجهاز العظمي حيث يتباطأ النمو فينخفض معدل الزيادة في الطول من 1 إلى 2 سم ، بخلاف المراحل السابقة أين بلغت نسبة الزيادة من 15 إلى 20 سم " (joun michel, 1995, p. 80).

و في نفس المجال يشير (فؤاد البهي السيد) أنّه : " يزداد اتساع المنكبين عند الفتى تبعا لازدياد نموه ، و توطئة لوظيفته الشاقة التي تعتمد على القوة " (فؤاد البهي السيد، 1994، صفحة 279) .

أما عن النمو الوزني يرى (فيرى فايناك) أنّ : " وزن التلميذ يختلف في طفولته و مراهقته و رشده حيث ينخفض معدل الزيادة في الوزن تدريجيا إلى 3 كغ خلال مرحلة المراهقة الثانية ، كما تشهد هذه المرحلة نهاية النمو العضلي " (weineck, 1992, p. 308) .

بينما يذكر كل من (عبد العلي نصيف و قسّام حسن) أنّ : " الوزن و النمو الطولي تبقى زيادته و أحيانا تصل مقاييسه إلى شكل متناسق من عمر (17-18 سنة) (عبد العلي نصيف و قسّام حسن، 1998، صفحة 44) . و مما سبق يستخلص الطالبان الباحثان أنّ المرحلة العمرية (16-18 سنة) تتميز عن باقي المراحل العمرية الأخرى بالبطء في معدل النمو الطولي و الوزني الذي يبقى في صالح الأداء الحركي الجيد و إمكانية الارتقاء بالأداء الرياضي .

2.2.2. النمو الحركي :

تتميز هذه المرحلة ببطء النمو الذي يبقى في صالح الأداء الحركي حيث يمكن الارتقاء بالأداء الرياضي .

يقول (محمد عوض بسيوني) : " أنّ هذه المرحلة تعتبر دورة جديدة للنمو الحركي و يستطيع فيها الفتى و الفتاة سرعة اكتساب و تعلم مختلف الحركات و إتقانها و تثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإنّ عامل زيادة قوة العضلات التي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية ، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز . (محمد عوض بسيوني . قنصل بايس الشاطي، 1992، صفحة 147) .

و يذكر (عبد الرحمان محمد العيسوي) أنّ : " الممارسة الرياضية بشكل منتظم لاسيما في هذه المرحلة العمرية تعمل على تحسين التوافق الحركي و استبعاد الأعراض السلبية المصاحبة لعملية البلوغ " . (عبد الرحمان محمد العيسوي ، 2005، صفحة 19) .

و ترى (عنايات محمد أحمد فرح) : " أنّ الأداء الحركي يكون متميزا بالاتزان التدريجي و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة الأداء إلى العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقان " . (عنايات محمد احمد فرح، 1998، صفحة 74) .

أمّا في مجال تنمية الصفات البدنية يؤكد (قسم حسن حسنين و آخرون) على " ضرورة اهتمام المدرس خلال هذه المرحلة بتنمية القوة المميزة بالسرعة بشكل جيد لأنّها مهمة جدا باعتبارها القاعدة الأساسية لأي أداء حركي " . (قاسم حسن حسنين، 1998، صفحة 336) .

كما ترى (هايترايش) : " إنّ تحسن و تطور الأداء الحركي يمكن التوصل إليه عن طريق تنمية الصفات البدنية و الحركية و ذلك بوضع الوسائل الملائمة لتنميتها و تطويرها بطريقة علمية بالإضافة إلى أنّها توفر الجهد و الوقت و تساهم في مستوى الأداء بطريقة اقتصادية " . (احمد الهادي و يوسف البديري ، 1997) .

و مما سبق يستخلص الطالبان الباحثان أنّ هذه المرحلة العمرية (16-18 سنة) يستطيع فيها المدرس أن ينمي الصفات البدنية من قوة و سرعة و قوة مميزة بالسرعة التي ترفع من قابلية التعليم الحركي .

3.2.2. النمو الانفعالي و العقلي :

يذكر (محمد إبراهيم) : " إنّ إشباع حاجات التلميذ في هذه المرحلة (16-18 سنة) يعني أنه يتقدم نحو الحرية الإيجابية و إن يتعلق بالعالم على نحو تلقائي بالحب و الجِد في العمل، معبرا بذلك عن إمكانيته الحسية و العاطفية و العقلية على نحو الأخلاق المرغوب فيها ، و التسلط على التلميذ خاصة في هذه المرحلة ، و عدم إشباع حاجاته الضرورية يؤدي إلى الأعراض المرضية لعل من أهمها التسلطية في الفكر و السلوك و المواقف التي يعتبرها (فروم) أحد ميكانيزمات الدفاع التي الفرد إلى التخلص من حريته و استقلاله الذاتي بالاندماج مع أشخاص أو جماعة تمنحه الشعور بالقوة " . (محمود إبراهيم عيد ، 1997 ، صفحة 232) .

و يذكر (فؤاد البهي السيد) : " أنّ الانفعالات الحادة تؤثر على صحة الفرد و على نشاطه العقلي و على اتجاهاته النفسية و عاداته المختلفة تأثيرا قد يفوق نموه و تطوره لذا من الواجب أن يعوّد المراهق على ضبط النفس حتى يروضها على رؤية الجوانب السارة لكل مواقف مؤلمة " (فؤاد البهي السيد، 1994 ، الصفحات 319-320) .

أما فيما يخص النمو العقلي فأَنَّ التلميذ في هذه المرحلة (16-18 سنة) يصل على مرحلة النضج العقلي و من مظاهر النمو العقلي يلخصها (محمد حسن علاوي) في النقاط التالية :

- يزداد نمو القدرات العقلية و خاصة اللفظية و السرعة الإدراكية .
- يظهر الابتكار خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلالاً و ذكاء و الأعلى في مستوى الطموح
- نمو التفكير المجرد و التفكير الإدراكي و تتسع المدارك و تنمو المعارف
- تزداد القدرة على التحصيل و على ما يقرأ من معلومات
- تتضح القدرات العقلية المختلفة و تظهر الفروق الفردية و تكشف استعداداتهم الفنية و الثقافية و الاهتمام بالتفوق الرياضي (محمد حسن علاوي، 1991 ، صفحة 148) .

4.2.2. النمو الاجتماعي :

يرى (محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي) أنه : " في هذه المرحلة يزداد الميل لاكتشاف البيئة

و المناظر، و القدرة على الانتظام في جماعات و التعامل معها بطريقة إيجابية منتجة ، و ذلك للابتعاد عن الأنانية و الذاتية. و تكون الإناث أكثر من الذكور من حيث الهروب إلى الخيال و أحلام اليقظة كمنخرج من القلق ".
(محمد عوض بـسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1998، صفحة 150) .

و لعل ما يميز مرحلة المراهقة الثانية هو " الاتصال الذي يعتبر من أهم خصائص النمو الاجتماعي للمراهق في هذه المرحلة " (عبد المنعم المليجي و حلمي المليجي، 1991، صفحة 38).

" كما يتحدد السلوك الاجتماعي المناسب في هذه المرحلة عن طريق مبادئ مجردة مقبولة بدلا من أن يتحدد السلوك بواسطة الثواب و العقاب " (أرنوف وابتيج، 1994، صفحة 54) .

و يلخص (محمد حسن علاوي) مظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي :

- تزداد الرغبة في المناقشة خاصة مع الكبار لتأكيد النزعة الاستقلالية .
 - الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي و تغيير الأوضاع . أمثل
 - ازدياد النزعة الاستقلالية في الرأي و التعرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار .
 - الاهتمام بالشؤون المتعلقة بالدين و الفلسفة و الرغبة في الكشف عن الأسباب و المسببات .
- (محمد حسن علاوي ، صفحة 141) .

و يذكر (مفتي إبراهيم حماد) : " أن الشاب يصبح أكثر تفاعل مع أقرانه و تزداد مقدرته على إنتاج أنماط من السلوك الجماعي أكثر عمقا " (مفتي إبراهيم حماد ، 1996، صفحة 125) .

- الخاتمة :

تعتبر مرحلة المراهقة الثانية (16-18 سنة) مرحلة جد حساسة فهي تعتبر الخطة الأخيرة و النهائية للمرحلة الثانوية و بداية التعليم العالي أو بداية العمل في معظم الحالات ، فعلى مدرس التربية البدنية و أن يكون ملما بالنواحي العلمية لدرس التربية البدنية و الرياضية حتى يتسنى له استخدام الأمثل للوحدات التدريسية و التي تتناسب مع خصائص المرحلة العمرية .

فالتلميذ بحاجة إلى رعاية كافية تتضمن عدم تعرضه للأمراض و الإصابات حتى تستمر عملية نموه بطريقة سليمة ، لأنه من غير المعقول النظر إلى تطوير اللياقة البدنية و الوظيفة وحدها دون تأثيرها بالعوامل الأخرى لأنّ الإنسان يعمل ككل و ليس كأجزاء منفصلة .

و من هذا المنطلق يستخلص الطالبان الباحثان أنّ اللياقة البدنية و الوظيفية تعني جسم سليم يستطيع التعامل مع متطلبات الحياة بشكل إيجابي تكمن في سلامة الأجهزة الداخلية و الناحية الجسمية و الحركية و الانفعالية و العقلية و الاجتماعية و النفسية لأنها الركائز المهمة في زيادة كفاءة الجسم .

- تمهيد :

إنّ التنمية الشاملة المتزنة لمختلف أعضاء الجسم ، هي الوسيلة التي تمكن الفرد من ممارسة العمل الشاق و أدائه مع البدن أقل ما يمكن من جهد و طاقة، فلقد أثبتت الأبحاث ضرورة تحسين و تطوير المكونات البدنية و الرياضية ، فعلماء التربية البدنية و الرياضية في الاتحاد السوفيتي يطلق عليها مصطلح " الصفات البدنية " أو " الحركية " و ذلك للتعبير عن القدرات البدنية و الحركية ، بينما يطلق عليها علماء التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية اسم " مكونات اللياقة البدنية " باعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، و لكن كلا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات و إن اختلفوا حول بعض العناصر .

1.3. مفهوم القدرات البدنية و الحركية :

1.1.3. القدرات البدنية :

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها) القدرة البدنية – اللياقة البدنية – الكفاءة البدنية...الخ) .

عرف مجيد الموليلي اللياقة البدنية بأنها " مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي تدفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عال من الكفاءة " (موفق مجيد الموليلي، 2000، صفحة 244) .

وتسمى أيضا العناصر البدنية وهي صفات موروثية يتميز بها كل لاعب عن لاعب آخر ، ويمكن أن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة وتشمل القوة Power والتحمل Endurance والسرعة Speed ومرونة المفاصل Flexibility، إن كافة هذه الصفات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس، حيث إن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية و التحمل له علاقة بالجهاز الدوري التنفسي و القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة. (مهند حسين و احمد ابراهيم، 2005، صفحة 340) .

2.1.3. القدرات الحركية :

وتعرف القدرات الحركية بأنها "القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية" . (وجيه محجوب و آخرون، 2000، صفحة 57) .

وتسمى أيضا القدرات الحركية وهي صفات مكتسبه يكتسبها اللاعب أو المتعلم من البيئة أو تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة ، أن هذه الصفات لا تعتمد بالدرجة الأساس على الحالة البدنية وإنما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل رئيس ، وان السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي (CNS) والجهاز العصبي المحيطي (PNS) على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لغرض انجاز الواجب الحركي.

وتشمل القدرات أو الصفات الحركية على الرشاقة Agility والتوافق Coordination والمرونة flexibilities والتوازن balance. (مهند حسين و احمد ابراهيم، 2005، صفحة 340) .

2.3. انواع القدرات البدنية و الحركية الأساسية :

1.2.3. السرعة :

السرعة تعتبر من الصفات البدنية الأساسية و هي مرتبطة بمكونات مستوى الإنجاز في عدو الحواجز فتعرف السرعة على أنّها : " القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن ... و يرى البعض أنّها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابة " (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999، صفحة 106) .

بينما يرى درنهوف على أنّها : " قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن و تتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي عند الرياضي . (dornhooff.m.h, 1993, p. 82) .

كما تعرف كذلك بأنّها : " الصفة التي تسمح بتنفيذ الحركة بأقصى سرعة أو تكرار أكبر عدد من الحركات في أقل زمن ممكن " (legu-yader-j, 1990, p. 69) .

من خلال التعاريف السابقة يستخلص الطالبان الباحثان أن السرعة هي المقدرة على تكرار الأداء الحركي المتشابه في أقل وقت ممكن . و تنقسم السرعة إلى ثلاث أنواع رئيسية : (محمد حسن علاوي ، 1992، صفحة 151) .

- السرعة الانتقالية

- السرعة الحركية

- سرعة رد الفعل الحركي (سرعة الاستجابة) .

1.1.2.3. السرعة الانتقالية :

يعرفها سليمان علي حسن و زكي درويش أنها : " ذلك الترابط بين انتقال الجسم من مكان إلى آخر خلال وحدة زمنية معينة " (سليمان علي حسن و زكي درويش ، 1993 ، صفحة 333) .

و تعرف كذلك بأنها : " إمكانية الانتقال من مكان لآخر و بأقصى سرعة ممكنة " .

(bayer claude, 1996, p. 154) .

من خلال مما سبق نستخلص أن السرعة الانتقالية هي قدرة الرياضي على العدو لمسافة معينة في أقل زمن ممكن.

2.1.2.3. السرعة الحركية :

يعرفها كل من محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين بأنها : " أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن " (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، 1994 ، صفحة 232) .

هي أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة

(كمال درويش- محمد صبحي حسنين، 1999 ، صفحة 21).

و من خلال التعاريف السابقة يذكر الطالبان الباحثان أنّ صفة السرعة الحركية هي قدرة الرياضي على الأداء

للحركات الوحيدة في اقل زمن ممكن .

3.1.2.3. سرعة رد الفعل الحركي (سرعة الاستجابة) :

يعرفها عادل عبد البصير بأنها : " القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن " .

(عادل عبد البصير علي، 1999 ، صفحة 108) .

كما يذكر محمد حسن علاوي أنه " يوجد نوعان من سرعة الاستجابة :

- سرعة الاستجابة البسيطة : و هي عبارة عن استجابة واعية و التي فيها يعرف الفرد مسبقا نوع المثير المتوقع

و يكون على أهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معينة .

- سرعة الاستجابة المركبة : و تتميز بوجود كثير من المثيرات و كذلك إمكانية الحركات الإستجابية

المتعددة. و في هذا النوع لا يعرف الفرد سلفا نوع المثير الذي سيحدث و كذلك نوع الاستجابة

الحركية. " (محمد حسن علاوي، 1992 ، الصفحات 166-168).

من خلال التعاريف السابقة يستخلص الطالبان الباحثان أن سرعة الاستجابة الحركية هي مقدرة الرياضي على بذل أقصى سرعة استجابة حركية لمثير معين سواء كان معروفاً أو مجهولاً .

2.2.3. القوة :

تعتبر القوة من أهم العناصر البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، و هي تعني قدرة الرياضي على التغلب على المقاومات و العمل ضدها.

و يعرفها برنارد على أنها : " مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة و مواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي " (bernard, 1990, p. 76) .

و مما سبق يستخلص الطالبان الباحثان بأن القوة تتمثل في مقاومة التعب و المؤثرات الخارجية .

و بصفة عامة يقسم فاينيك القوة العضلية إلى ثلاث أنواع هي كالآتي : (WEINECK-J, 1997, p. 177)

1.2.2.3. القوة القصوى :

يعرفها كمال درويش و محمد صبحي حسنين بأنها : " أقصى قوة يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي " (كمال درويش- محمد صبحي حسنين، 1999، صفحة 169).

و يعرفها احمد محمد خاطر و علي فهمي البيك بأنها : " أقصى كمية من القوة يمكن بذلها لمرة واحدة " .
(احمد محمد خاطر-علي فهمي البيك، 1996، الصفحات 107-108) .

و منه يعرفها الطالبان الباحثان بأنها أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة .

2.2.2.3. القوة المميزة بالسرعة :

" يعني مقدرة الجهازين العصبي و العضلي في التغلب على المقاومة بالانقباضات ذات السرعة المرتفعة، و قد عرفت بالمظهر السريع للقوة العضلية و الذي يدمج كل من السرعة و القوة في الحركة " .
(وجدي مصطفى الفتاح - محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 120) .

و تعرف كذلك بأنها : " أمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن " .
(institut national du sport et l'éducation physique, 1991, p. 165).

هي القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن و عليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في هذا ، فالوثب للأعلى يعتبر أحد طرق القياس (احمد محمد خاطر-علي فهيمي البيك، 1996، الصفحات 107-108)

و عليه يستنتج الطالبان الباحثان أن القوة المميزة بالسرعة هي قدرة العضلات على إعطاء أقصى جهد في أقل زمن ممكن

3.2.2.3. القوة المميزة بالتحمل :

يعرفها عصام الوشاحي بأنها : " مقدرة الرياضي على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة في بعض أجزاءه و مكوناته ". (عصام الوشاحي،، صفحة 68).

ويعرفه زيمكين (zimkin) بأنه : «المقدرة بدون انقطاع علي الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة في أداء المجهود. » (البيك خ.و ، 1996) .

و على ذكر التعريف السابق نستخلص أن القوة المميزة بالتحمل على أنها القدرة على الاستمرارية في بذل مجهود عضلي يتميز بمستوى عال من القوة العضلية.

3.2.3. التحمل :

تعتبر صفة التحمل من الصفات البدنية الحيوية لجميع الرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية.و هي : " القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة (ابو العلا عبد الفتاح-احمد نصر الدين سيد، 2003، صفحة 151).

و يرى ليفسكي بأنها " المقدرة على تحمل جهد طويل أو كفاءة مقاومة التعب لمدة طويلة "

. (LEVESQUE-DANIEL, 1991, p. 82) .

و يستخلص الطالبان الباحثان مما سبق أنّ التحمل هو إمكانية الفرد على التغلب على التعب و الاستمرار في بذل جهد بدني لفترة طويلة .

1.3.2.3. التحمل العام :

هي القدرة على أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة بفعالية اعتماد على خصائص

الجهاز العصبي المركزي ، و النظام العصبي و عمل الجهاز الدوري و التنفسي طول فترة العدو

(وجدي مصطفى الفتاح-محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 120) .

و عليه يستخلص الطالبان الباحثان أن التحمل العام هو أن يكون اللاعب قادرا على اللعب خلال مدة محددة دون صعوبات بدنية.

2.3.2.3. التحمل الخاص :

يعرف بأنه: مقدرة اللاعب أو اللاعب على الاستمرار في أداء الأعمال البدنية التخصصية بفاعلية ، و دون ظهور هبوط في مستوى الأداء.(مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 147) .

و منه نستنتج أن التحمل الخاص يعني الاستمرار في الأداء صفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طوال المدة المحددة دون أن يطرأ عليه التعب

4.2.3. المرونة :

يعرفها محمد نصر الدين رضوان و احمد المتولي بأنها : " المدى الحركي على مفصل معين أو مجموعة مفاصل مشتركة في الحركة " (محمد نصر الدين رضوان – احمد المتولي منصور، 1999، صفحة 99).

و يعرف **Haree و Frey** المرونة بأنها : " قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل . وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي . (موفق أحسن محمود، 2009، صفحة 242) .

و يعرفها هارت أنها : " قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى واسع " . و يعرفها بيوكو بأنها : " مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة " (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999، الصفحات 108-109).

من خلال التعاريف السابقة استخلص الطالبان الباحثان أنها تعني القدرة على الأداء الحركي في مداها الحركي الواسع. و تقسم إلى نوعين هما :

1.4.2.3. مرونة عامة :

و تعني المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعاً في الحركة. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 155). و منه يستنتج الطالبان الباحثان أن المرونة العامة عندما تكون مكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل العمود الفقري بمعنى قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى واسع في جميع المفاصل.

2.4.2.3. مرونة خاصة :

و هي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة . (محمد صبحي حسنين ، 1990 ، صفحة 322) .
و منه يستنتج الطالبان الباحثان أن المرونة الخاصة عندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد بمعنى القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين.

5.2.3. الرشاقة :

هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية و توقيت صحيح . (مفتي حمادة ابراهيم حماد، 2001 ، صفحة 199).

كما يعرفها منيل بأنها : " القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه " (كمال عبد الحميد- محمد صبحي حنين ، 1997 ، صفحة 83).

و من خلال التعاريف استنتج الباحثان أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه حسب متطلبات الموقف الرياضي. و تتميز الرشاقة بنوعيين أساسيين هما :

1.5.2.3. الرشاقة العامة :

و هي تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بدقة و انسيابية و توقيت سليم .(مفتي ابراهيم حماد، 1997 ، صفحة 165) .

و منه يستنتج الطالبان الباحثان أن الرشاقة العامة هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

2.5.2.3. الرشاقة الخاصة :

هي إمكانية الرياضي على أداء مهارة حركية مطلوبة بتوافق و توازن ودقة .
(ناهد محمود سعد- نيليلي رمزي فهيم ، 2001 ، صفحة 235).

و منه يستخلص الطالبان الباحثان أن الرشاقة الخاصة هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.

6.2.3. التوافق :

هي مقدرة الفرد على إدماج الحركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.
(محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 159).

و يعرفه الطالبان الباحثان على أنه القدرة على السرعة و الدقة و الرشاقة و تحقيق الهدف و الاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد، و هو يعتبر من الصفات البدنية المركبة .

7.2.3. التوازن :

يذكر احمد خاطر و على فهمي أن التوازن : " هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة " .(احمد محمد خاطر ، على فهمي البيك، 1996، صفحة 451) .

و منه يستخلص الطالبان الباحثان أن التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية والثابتة أو في حالة الدوران أو الانتقال .

و التوازن نوعان هما : " التوازن الثابت و التوازن الديناميكي أو الحركي " .
(محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، 1994، صفحة 364) .

1.7.2.3. التوازن الثابت :

يقول أسامة كامل راتب : " مقدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط أو الاهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة " . (أسامة كامل راتب ، 1994، صفحة 268) .

يعرفه الطالبان الباحثان على أنه القدرة على التحكم العضلي العصبي خلال وضع الثبات الحركي حسب متطلبات الموقف الرياضي ومن دون حركات زائدة .

2.7.2.3. التوازن الديناميكي :

و هو يعرف " بالقدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم خلال أداء حركي معين " .
(أسامة كامل راتب ، نفس المرجع السابق ، 1994، صفحة 270) .

و منه يعرفه الطالبان الباحثان على أنه التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم بالحركة .

– الخاتمة :

يستخلص الطالبان الباحثان مما سبق أن القدرات البدنية و الحركية تمس الجسم في كل النواحي لذا يجب اختيار تمارين تخدم هذه القدرات خلال درس التربية البدنية و الرياضية وفق مبدأ تنوع الوحدات التعليمية الحديثة كاستخدام بعض الطرق و الأساليب باعتبار التلميذ محور العملية التدريسية و هذا من اجل الوصول إلى الارتقاء بمستوى الصفات البدنية و الحركية الأساسية التي تبقى من المكونات الأساسية لمختلف الإنجازات الرياضية .

مدخل الباب الثاني

لقد احتوى هذا الباب على فصلين الأول الذي تناول فيه الطالب الباحث منهجية البحث و الإجراءات الميدانية أما الفصل الثاني فقد تطرق الطالب الباحث إلى تحليل و مناقشة النتائج إلى جانب مجموعة من الاستنتاجات ثم الخلاصة العامة للبحث و في الأخير مجموعة من الاقتراحات المستقبلية .

- تمهيد :

إنّ درس التربية البدنية و الرياضية أصبح قابلا للقياس، و هذا بالاعتماد على الطرق المختلفة و الأساليب الإحصائية و التعليمية المتعددة ، أمّا إكساب التربية البدنية و الرياضية الصبغة العلمية هل تلك النتائج الموضوعية و الدقيقة التي تصل إليها الدراسات و هنا تكمن أهمية الجانب التطبيقي في الدراسات الميدانية و كذلك تدعيمها بالجانب النظري لكل دراسة بهدف الإجابة على التساؤلات المطروحة و الوقوف على مدى التحقق من الفرضيات المصاغة ، و عليه تطرق الباحثان في هذا الجانب إلى المنهاج المختار و كذلك الإجراءات التطبيقية المتبعة أين سيتم عرض منهج البحث ، العينة و طريقة تحديدها و مدى صدقها و ثباتها ، ما تطرق الباحثان إلى المعالجات الإحصائية المتبعة و مواصفات الاختبارات البدنية و المهارية .

1.1. منهج البحث :

يعرفه **عمار بوحوش و محمود محمد دنيبات** : " أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة

لاكتشاف الحقيقة " (**عمار بوحوش و محمود محمد دنيبات ، 1995 ، صفحة 89**) .

حيث يختلف منهج البحث باختلاف المواضيع و المشكلات المراد معالجتها وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي باعتباره أكثر المناهج الملائمة لطبيعة مشكلة البحث و تحقيقا لأهدافه و يمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية ، كما يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس التأثير لمواقف أو عامل معين على ظاهرة ما و هو مرتبط بالجانب الزمني .

1. 2. التجربة الاستطلاعية :

تعتبر التجربة الاستطلاعية إحدى الطرق التمهيدية المراد القيام بها ذلك من أجل التوصل إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها إلى نتائج صحيحة و مضبوطة ، و كذلك تطبيق الطرق العلمية المتبعة و قبل البدء بالقيام بالتجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة إلى الثانويات الموجودة بأولاد ميمون ولاية تلمسان و الغرض منها معرفة كل المعطيات المتوفرة في هذه الثانويات التي سمحت لنا باختيار الثانوية المناسبة لإجراء التجربة الميدانية بالإضافة إلى تحديد جوانب المشكلة التي هي قيد الدراسة و بناء على ذلك تم اختيار تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور. و ذلك من أجل تطبيق الاختبارات التي اختيرت من قبل الباحثان بعد المصادقة عليها من قبل بعض الدكاترة و ذلك من أجل :

1- معرفة الصعوبات و المشاكل و التي قد تواجه الباحث .

2- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات .

3- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات .

4- مراعات الوقت عند تنفيذ الاختبارات .

5- مدى تناسب الاختبارات لعينة البحث .

و بدأ العمل التجريبي في 2014/12/11 و الذي تمثل في إجراء مجموعة الاختبارات القبليّة على 8 تلاميذ و ذلك من أجل صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات و بعدها أجريت الاختبارات البعدية على نفس العينة (8 تلاميذ) في 2014/12/18 . كما قام الباحثان بمقابلة شخصية مع مفتش التربية البدنية و الرياضية مستوى التعليم الثانوي بتلمسان مع الإشارة إلى الصعوبات و العراقيل و هذا بغية تفهم الأسئلة المطروحة عليه.

3.1. مجتمع و عينة البحث :

يقول عبد العزيز فهمي هيكل أن : " عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي

تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع " .

(عبد العزيز فهمي هيكل ، 1994) .

كما "هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله و وحدات العينة كما تكون شوارع أو أحياء أو مدن أو غير ذلك " (رشيد زواتي، 2007، صفحة 334) . شملت التجربة الاستطلاعية عن طريق الاختبارات المهارية و الصفات البدنية 8 تلاميذ من المرحلة العمرية (16-18 سنة) . و شملت الدراسة التطبيقية عن طريق الاختبارات المهارية و الصفات البدنية 64 تلميذ لنفس المرحلة العمرية موزعين على مجموعتين 32 تلميذ للعينة الضابطة و 32 تلميذ للعينة التجريبية .

4.1. الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

لقد حاول الباحثان التحكم في مجموعة من المتغيرات التي قد تعيق السير الحسن للتجربة الأصلية (الرئيسية) و الشك في نتائجها . و قد تم استبعاد كل المتغيرات التي قد تؤثر بشكل مباشر على نتائج البحث ، حيث تم تناول المتغير المستقل و هو الوحدات التعليمية و تحديد مدى تأثيرها على المتغير التابع الذي يتمثل في الصفات البدنية و مدى تنميتها في عدة فعاليات رياضية و من بين هذه المتغيرات نجد :

- إجراء الاختبارات في نفس التوقيت تحت نفس الشروط

- اختيار نفس أماكن إجراء الاختبار

- تطبيق الحصص التعليمية للعيينة التجريبية كان في وقت إجراء الاختبارات و اختيرت الفترة الصباحية لأنها ملائمة للتلاميذ

- إجراء الحصص التعليمية للعيينة التجريبية كان في نفس الوقت

- إبعاد التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المختلفة خارج المؤسسة التربوية حيث بلغ عددهم 8 تلاميذ (3 ألعاب قوى ، 2 كرة القدم ، 1 كرة السلة ، 2 كاراتيه)

- الوسائل المستخدمة في الحصص التعليمية موحدة لكل الأفواج في ملعب واحد و تحت نفس الشروط

- كل فوج من العينة التجريبية يتلقى نفس المعلومات النظرية و النواحي التعليمية و التطبيقية و إتباع نفس الطريقة في التعليم

- العينة الضابطة تترك تتدرب تحت إشراف أستاذها وفقا للبرنامج الوزاري

- اعتماد الباحثان على نفس التكرارات للتمارين و نفس التوقيت لها بين أفواج العينة التجريبية ، قصد ضمان

عدم تفوق فوج على آخر

5.1. مجالات البحث :

1.5.1. المجال البشري :

- شملت عينة البحث في الدراسة الاستطلاعية على 8 تلاميذ ذكور .

- بينما شملت عينة البحث في الدراسة التطبيقية 64 تلميذ موزعين كما يلي :

العينة التجريبية تتكون من 32 تلميذ ذكر و تمثل العينة التي طبق عليها الوحدات التعليمية المقترحة في فعاليات عدة ، و العينة الضابطة تتكون من 32 تلميذ ذكر و تمثل العينة التي تترك لممارسة حصة التربية البدنية مع أستاذها وفقا للبرنامج الوزاري .

2.5.1. المجال الزمني :

أجريت الدراسة الميدانية التي قام بها الباحثان فيما يخص الاختبارات القبليّة في 2015/01/08 و طبقت

الوحدات التعليمية من 2015/01/15 إلى غاية 2015/03/05 أما الاختبارات البعدية فطبقت في

2015/03/12 حيث طبق العمل نفسه الذي في الاختبار القبلي .

3.5.1. المجال المكاني :

أجريت الدراسة الميدانية فيما يخص المجموعتين الضابطة و التحريبية بثانوية بوحميدي الطاهر أولاد ميمون – تلمسان .

6.1. أدوات البحث :

تتمثل في الطريقة و الوسيلة التي يستعملها الباحث لحل مشكلته (أدوات ، أجهزة ، عينة) .

إن المشكلة المطروحة هي التي تحدد للباحث بحثه ، بحث تتناسب الأداة مع المشكلة و لهذا على الباحث أن يستخدم عدة أدوات من أجل القيام بأنسب الطرق و الأدوات التي يستطيع بها اختبار صدقه (وجيه محجوب جاسم ، 1995، صفحة 148) .

و لقد استخدم الباحثان الأدوات التالية :

* المصادر و المراجع العربية و الأجنبية

* الاختبارات المهارية و الاختبارات البدنية و تمثلت فيما يلي :

- اختبار الجلوس من الرقود خلال 45 ثا
- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
- اختبار ركض 30م بالبدء العالي من الحركة
- اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ
- القفز العمودي من الثبات
- اختبار ركض 60م بالبدء المنخفض
- اختبار ركض 5 د

* كما تتطلب تنفيذ الاختبارات السالفة الذكر استخدام الوسائل التالية :

- عدادين إلكترونيين من نوع " Digi sport "
- ميزان طبي ، قائم مدرج بالسنتيمتر على طول 2 م
- شريط متري بطول مترين
- صندوق خشبي مدرج

- مسطرة ل 1 م

- الجير و الطباشير

- 20 شاخص - صافرة

- بساطات رياضية

- كرتان طيبتان

* كما تتطلب الوحدات التعليمية الأدوات التالية :

- صفاة - ميقاتي - الشواخص - شريط متري - كرات الجلة - الأقمصة الملونة - حبل .

7.1. الأسس العلمية للاختبار :

1.7.1. الثبات :

يعتبر الاختبار على أنه تقارب الدرجات المنحطة على الاختبار الواحد عند الإجراء المختلف ، و يقول عبد الفتاح محمود دويدار : " يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس و درجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج و عدم تغييرها (عبد الفتاح محمود دويدار ، 2005، صفحة 75) .

و يقول فان دالين عن ثبات الاختبار : " أن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين و تحت نفس الاختبار " (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 193).

كما يذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي " يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد حيث يفترض أن يعطى الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى " (نيل عبد الهادي، 1999، صفحة 109) .

و منه نستخلص أنه إذا قام الباحثان بتطبيق الاختبار الأول على عينة ما ثم يعيدان هذا الاختبار بعد أسبوع و تحت نفس الظروف يجب تحقيق نفس النتائج لثبات الاختبار . حيث قاما الباحثان بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، و بعد الكشف في جدول الدلالات عن معامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدولية 0.666 و هذا ما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات كما هو موضح في الجدول رقم (1) .

الجدول رقم (1) يوضح ثبات الاختبارات

مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	حجم العينة	مقياس العلاقة و الدلالة الإحصائية الاختبارات
0.05	07	0.666	0.69	08	اختبار الجلوس من الرقود 45 ثا
0.05	07	0.666	0.63	08	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم)
0.05	07	0.666	0.89	08	اختبار جري 30 م بالبدأ العالي من الحركة
0.05	07	0.666	0.90	08	اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ
0.05	07	0.666	0.90	08	اختبار القفز العمودي من الثبات (سم)
0.05	07	0.666	0.81	08	اختبار جري 60 م بالبدأ المنخفض
0.05	07	0.666	0.86	08	اختبار ركض 5 د

2.7.1 . الصدق :

" يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه " .

(مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 146) .

يذكر كل من بارو و ميك جي " أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع

من اجله " . (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 183) .

و من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، و قد ثبت بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية كما هو موضح في الجدول رقم (2)

الجدول رقم (2) يوضح صدق الاختبارات

مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	حجم العينة	مقياس العلاقة و الدلالة الإحصائية الاختبارات
0.05	07	0.666	0.83	08	اختبار الجلوس من الرقود 45 ثا
0.05	07	0.666	0.80	08	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم)
0.05	07	0.666	0.94	08	اختبار جري 30 م متعرج بوجود 6 شواخص
0.05	07	0.666	0.95	08	اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ
0.05	07	0.666	0.95	08	اختبار القفز العمودي من الثبات (سم)
0.05	07	0.666	0.90	08	اختبار جري 60 م بالبدا المنخفض
0.05	07	0.666	0.93	08	اختبار ركض 5 د

3.7.1 . الموضوعية :

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره ، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم و يشير فان دالين إلى أنه : " يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه، و هذا يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحاکم أي انه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية " (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 202)

إن الاختبارات التي إعتدناها واضحة و سهلة غير قابلة للتأويل و بعيدة من التقويم الذاتي ، حيث أنها ذات طابع موضوعي جيد لأنها بعيدة عن الشك و عن عدم الموافقة من قبل المختبرين . قد تم استعمال هذه الاختبارات من طرف الباحثان بعد أن تم عرضها على الأستاذ المشرف و عدد من أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالمعهد لمناقشتها و دراستها ثم تطبيقها في الميدان .

8.1. الوسائل الإحصائية:

بهدف إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث، عمل الباحث على معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية التالية :

- مقياس التشتت: و يتمثل في الانحراف المعياري.

- مقاييس النزعة المركزية : و يتمثل في المتوسط الحسابي

- مقياس العلاقة بين المتغيرات (الارتباط): و يتمثل في معامل الارتباط البسيط لبيرسون و اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت .

- معامل الثبات

- معامل الصدق الذاتي

1.8.1 المتوسط الحسابي :

وهو من أشهر مقاييس النزعة المركزية،و يستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر كما هو موضح من خلال المعادلة التالية:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

حيث : \bar{X} : المتوسط الحسابي للقيم.

n : حجم العينة.

$\sum X$: مجموع القيم.

2.8.1 الانحراف المعياري :

و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي.

(عبد القادر حلمي، 1993، صفحة 48) و يحسب وفق المعادلة الإحصائية التالية :

$$\sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن-1}} = \delta$$

حيث : δ : الانحراف المعياري

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي

ن : حجم العينة

(س - $\bar{س}$) : مجموعة الانحراف مربع القيم عن متوسطها لحساب (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999، صفحة 88)

3.8.1. معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون :

و هو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له بالرمز "ر" و يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في المجال (-1،+1)، فإذا كان الارتباط سالبا ذل ذلك على أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية، بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين. و تظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث:

إذا بلغت "ر" قيمة +1 أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.

و إذا بلغت "ر" قيمة +0,95 أو 0,88 فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.

إذا بلغت "ر" قيمة صفر فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة. (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999، صفحة 88)

و يحسب معمل الارتباط وفق المعامل الإحصائية التالية: (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 92) .

$$r = \frac{\sum (ص - \bar{ص}) \cdot (س - \bar{س})}{\sqrt{\sum (ص - \bar{ص})^2 \cdot \sum (س - \bar{س})^2}}$$

حيث: ر : قيمة معامل الارتباط البسيط.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي للمتغير س

$\bar{ص}$: المتوسط الحسابي للمتغير ص

$\sum (ص - \bar{ص}) (س - \bar{س})$: مجموعة الحاصل ضرب الانحرافات.

$(ص - \bar{ص})^2$: مجموعة مربعات انحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي

$(س - \bar{س})^2$: مجموعة مربعات انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي

4.8.1. الصدق الذاتي :

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات و هو صدق الدرجات التجريبية للاختبارات بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس ، و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه الاختبار .

و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية

التالية : (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 1993).

معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

9.1. صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث في :

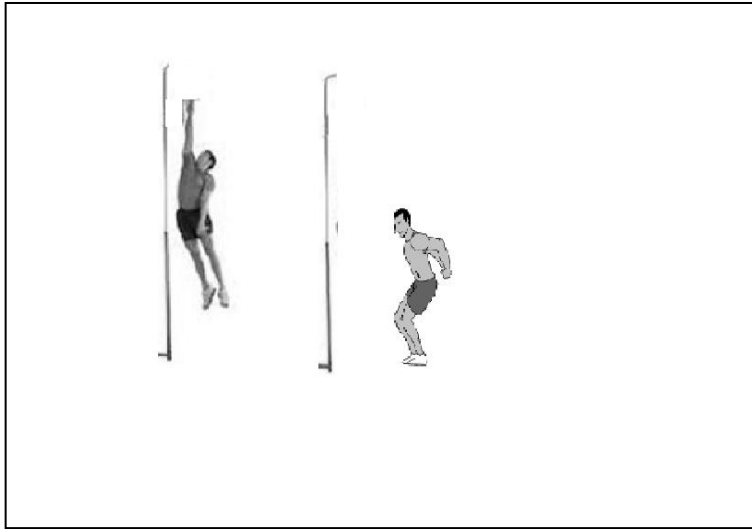
- عدم استرجاع كل الاستثمارات الموزعة على أساتذة التربية البدنية .
- نقص المصادر و المراجع و البحوث المشابهة في مجال أساليب التدريس الحديث .

10.1. الاختبارات المستخدمة في البحث :

الاختبار الأول : اختبار الوثب العمودي من الثبات

- الغرض: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين في الاتجاه العمودي
- الأدوات: طباشير - شريط قياس - حائط .
- مواصفات الأداء : يقف المختبر بجانب الحائط بحيث يكون أحد كتفيه مواجهًا للحائط و تكون القدمين باتساع الصدر يقوم المختبر بمد ذراعه من أجل تحديد علامة بالطباشير.
- يقوم بمرجحة الذراعين و ثني الجذع للأمام و الأسفل مع ثني الركبتين و بعد ذلك يقفز نحو الأعلى و ذلك لتحديد العلامة الثانية.
- التسجيل : تقاس المسافة بين العلامتين و تؤخذ أحسن نتيجة من نتائج المحاولات الثلاث .

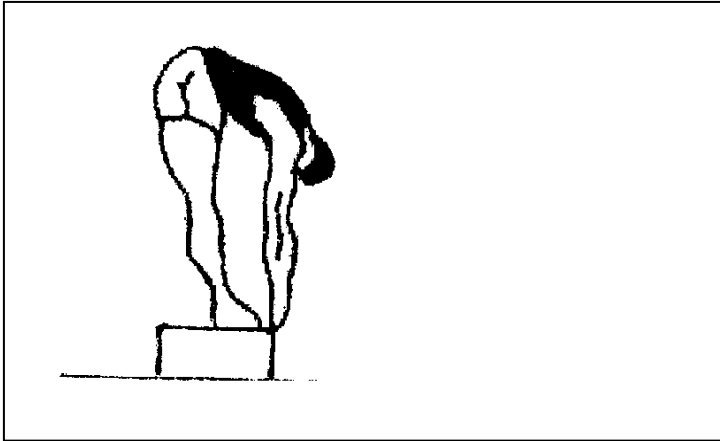
الشكل رقم (1) : يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات



الاختبار الثاني: اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف

- الغرض: قياس مدى مرونة الجذع و الفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.
- الأدوات: مسطرة طولها 50سم- مقعد أو كرسي مرتفع
- الإجراءات: المسطرة يكون منتصفها على حافة المقعد و النصف الآخر أسفلها ويلاحظ أن نقطة الصفر تكون مع مستوى الحافة، تكون انحرافات الجزء العلوي بالسالب و الجزء السفلي بالموجب.
- مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس، يقوم المختبر بثني الجذع بأقصى مدى ممكن بقوة و ببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك موازية للمقياس.
- التسجيل: العلامة تطابق آخر مستوى لأصابع اليدين من المسطرة.

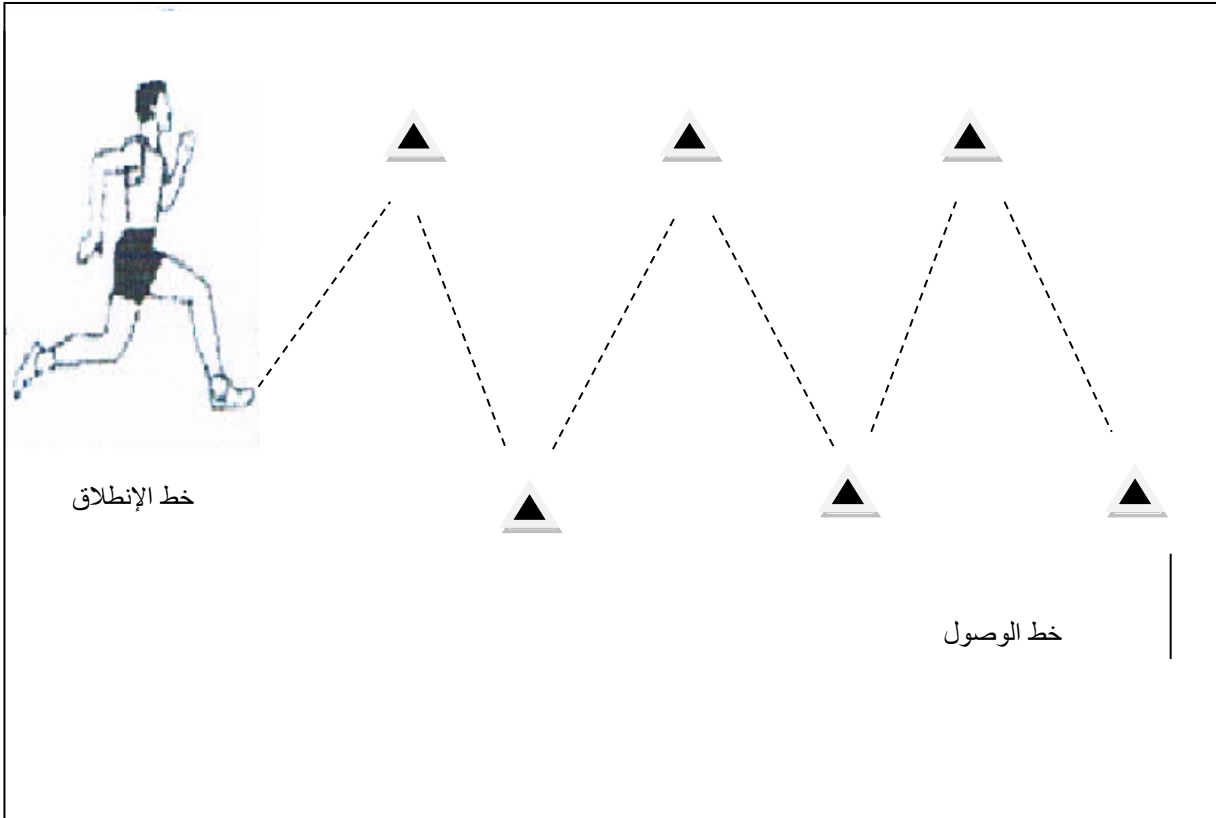
الشكل رقم (2) : يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف .



الاختبار الثالث : اختبار ركض 30 متر متعرج بوجود 6 شواخص

- الغرض من الاختبار: الرشاقة
- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب أو مسافة خالية مؤشر عليها 30 متر 6 شواخص ساعة توقيت صفارة تحديد البداية و النهاية
- طريقة التسجيل: يسجل للتلميذ السرعة التي قطع فيها مسافة 30 متر بدون كرة .

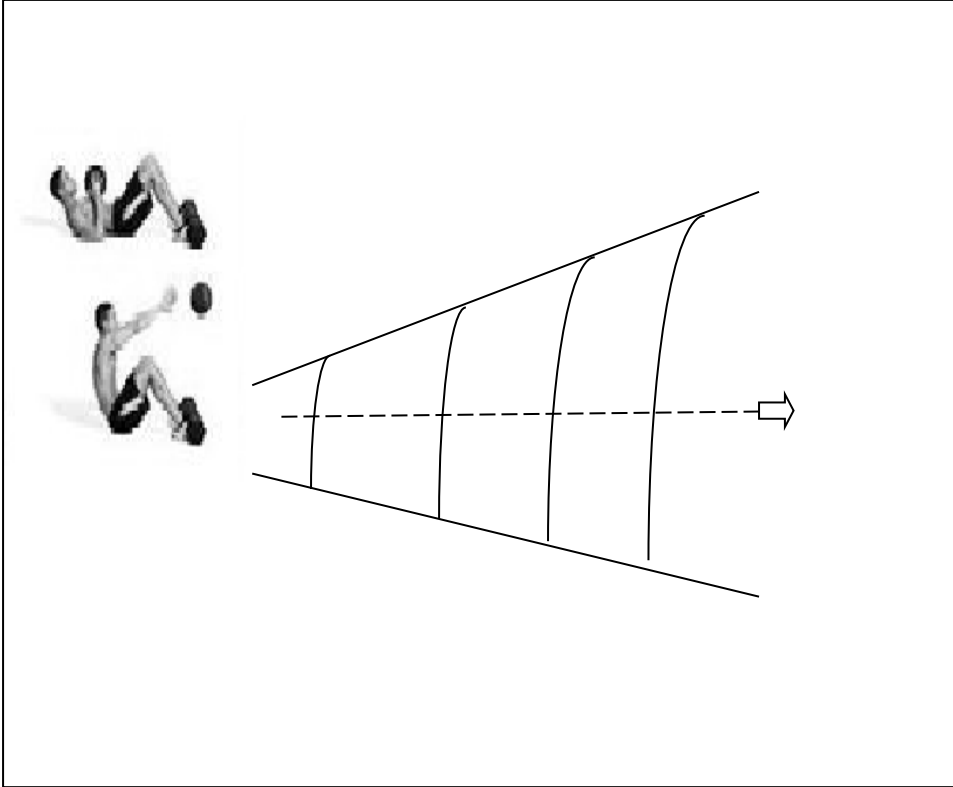
الشكل رقم (3) : اختبار ركض 30 م متعرج بوجود 6 شواخص



الاختبار الرابع : رمي الكرة الطبية 3 كغ لأبعد مسافة

- الغرض من الاختبار : القوة الانفجارية للذراعين
- الأدوات و الإمكانيات: مسافة خالية شريط متري كرات طبية صفارة
- طريقة التسجيل: يسجل للتلميذ المسافة التي قذف فيها الكرة الطبية .

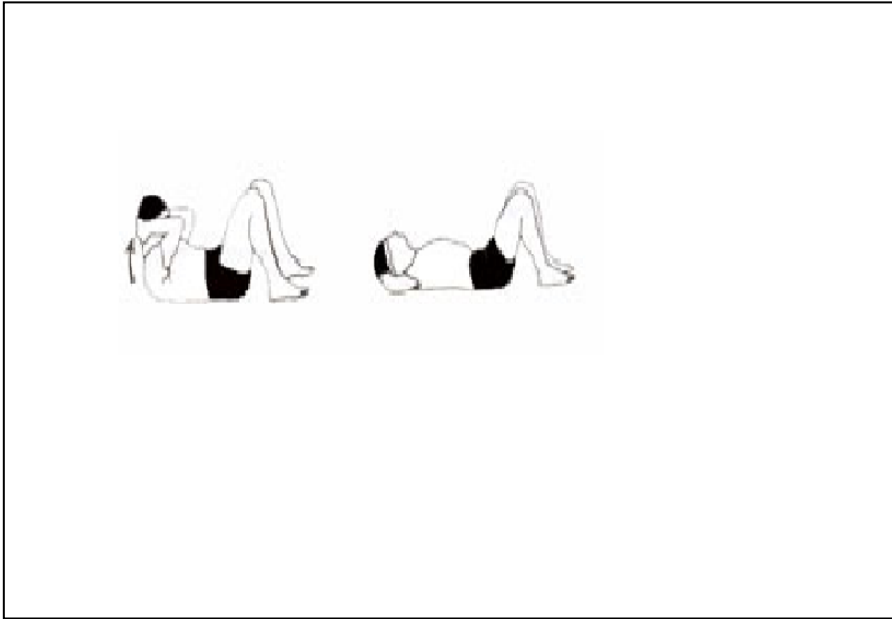
الشكل رقم (4) : يوضح اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ لأبعد مسافة



الاختبار الخامس : اختبار الجلوس من الرقود خلال 45 ثانية :

- الغرض: قياس قوة عضلات البطن و العضلات القابضة لمفصل الفخذ.
- الأدوات: ساعة توقيت.
- مواصفات الأداء: من وضع الرقود و الكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني الجذع أماما للأسفل للمس الركبتين بالتبادل و يكرر الأداء أكبر عدد ممكن خلال (45 ثانية) على أن يقوم الزميل بتثبيت قدمي المختبر على الأرض مع عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال 45 ثانية .

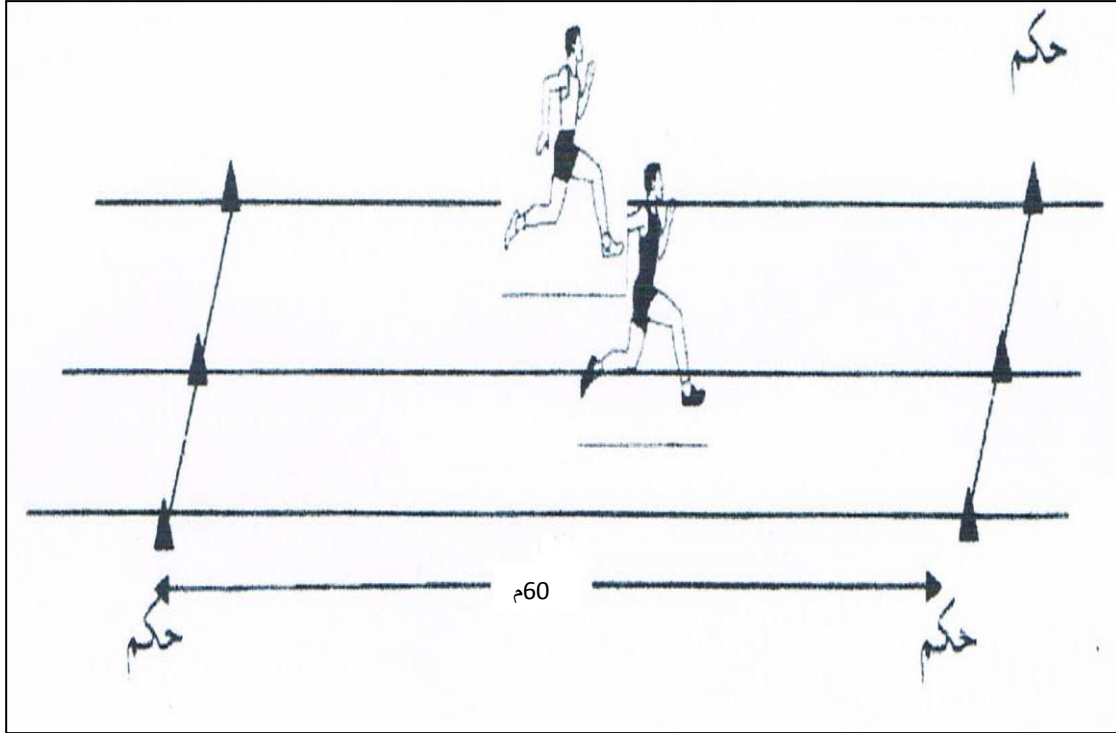
الشكل رقم (5) : يوضح اختبار الجلوس من الرقود ل 45 ثا



الإختبار السادس : اختبار ركض 60 متر من البداية المنخفضة

- الغرض من الاختبار: السرعة الانتقالية
- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب أو مسافة خالية مؤشر عليها مسافة 60 متر
- و حدد خط البداية و النهاية ، ساعة توقيت صفارة ، شواخص
- طريقة التسجيل: يسجل للتلميذ الوقت الذي قطع فيه مسافة 60 متر

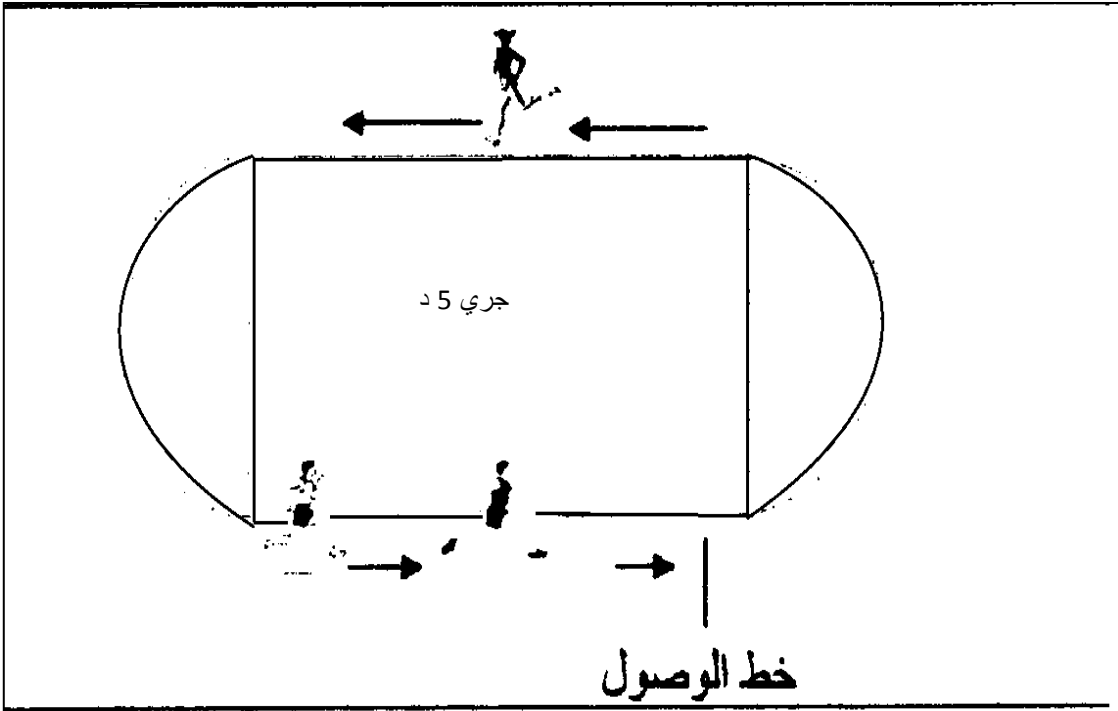
الشكل رقم (6) : يوضح اختبار جري 60 م من البداية المنخفضة



الاختبار السابع : اختبار جري 5 د

- الغرض: قياس تحمل الجهاز الدوري التنفسي.
- الأدوات: مكان مناسب للجري- مضمار الجري- ساعة إيقاف
- مواصفات الأداء: بعد سماع إشارة البدء ،يبدأ المختبرون بالجري لقطع المسافة في أقل وقت ممكن.
- التسجيل: يسجل الزمن بالثانية عندما يجتاز المختبر الخط النهائي بأحد أجزاء جسمه.

الشكل رقم (7) : يوضح اختبار جري 5 د



11.1. الأهداف الإجرائية للوحدات التعليمية المقترحة :

الأهداف الإجرائية الرئيسية	التاريخ
أن يتمكن التلميذ من تقوية العضلات السفلية و الذراعين و البطن و كذا مرونتها	2015/01/15
ان يتمكن التلميذ من تحمل 3×400م براحة نشطة	2015/01/22
الإحساسات الأولية لمسك الجلة والدفع بالقوة العضلية	2015/01/29
التحكم في التوازن و مسار الجلة	2015/02/05
تجنيد القوة الكاملة أثناء الجري	2015/02/12
التنسيق بين أساسيات السرعة حتى قطع مسافة الجري المحددة	2015/02/19
تنمية و احترام التدرج بين الجري و الوثب	2015/02/26
التنسيق بين أساسيات الوثب	2015/03/05

- خاتمة الفصل :

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية التي قام بها الباحثان من خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية حيث تطرق الباحثان في بداية الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية من خلال الإشارة إلى عدة خطوات علمية أنجزت تمهيداً للتجربة الأساسية التي استهلاها بتوضيح منهج البحث ، العينة ، مجالات البحث ، الأدوات المستخدمة ، الأهداف الإجرائية للوحدات التعليمية المقترحة ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث و في الأخير أهم صعوبات البحث .

- تمهيد :

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها . و على هذا الأساس سيتناول الباحثان في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام مجموع من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في الجداول ثم التحليل و المناقشة و من ثم تمثيلها بيانياً ليتسنى للباحثان استخلاص مجموعة من النتائج يعتمد عليها في إصداره للأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث

1.2. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث :

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث الضابطة و التجريبية من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبليّة عمل الباحثان على معالجة مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها و ذلك باستخدام دلالة الفروق "ت" الذي يقدم لنا أسلوباً إحصائياً مناسباً للمقارنة فيما بين متوسطات النتائج و من ثم إصدار أحكام حول دلالة الفروق . لاحظ الجدول رقم (3)

جدول رقم (3): يوضح مدى التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة باستخدام اختبار دلالة الفروق " ت "

المقاييس الإحصائية الإختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س 1	ع 1	س 2	ع 2					
إختبار الجلوس من الرقود 45 ثا	32.59	4.69	32.47	4.33	-0.11	2	62	0.05	غير دال إحصائياً
إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	17.09	4.03	15.66	4.54	-1.32	2	62	0.05	غير دال إحصائياً
إختبار جري متعرج 30 م بالبدأ العالي	3.91	0.35	4.10	0.55	1.60	2	62	0.05	غير دال إحصائياً
إختبار رمي الكرة الطيبة 3كغ من الجلوس	3.33	0.66	3.17	0.59	-1.00	2	62	0.05	غير دال إحصائياً
القفز العمودي من النبات	2.74	0.21	2.62	0.21	-2.09	2	62	0.05	غير دال إحصائياً
إختبار جري 60 م بالبدأ المنخفض	9.02	0.40	9.10	0.63	0.65	2	62	0.05	غير دال إحصائياً
إختبار ركض 5 د	1659.38	83.70	1655.63	78	-0.18	2	62	0.05	غير دال إحصائياً

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام القبليّة لعيني البحث باستخدام اختبار دلالة الفروق " ت " و كما هي موضحة في الجدول رقم (3) أن جميع قيم ت و التي تأرجحت بين -2.09 كأصغر قيمة و 1.60 كأكبر قيمة و هي أصغر من القيمة الجدولية و التي بلغت القيمة 2 عند درجة الحرية 2ن-2 (62) و مستوى الدلالة 0.05 مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية و بالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عيني البحث من حيث التماثل في مستوى بعض الصفات البدنية .

2.2. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث :

جدول رقم (4) : يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية

العينة التجريبية							العينة الضابطة							المقاييس الإحصائية الاختبارية
الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	2ع	2س	1ع	1س	الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	2ع	2س	1ع	1س	
دال إحصائياً	2.042	7.42	3.62	34.84	4.33	32,47	غير دال إحصائياً	2.042	-2.31	3.76	31.16	4,69	32,59	اختبار الجلوس من الرقود 45 ثا
دال إحصائياً	2.042	12.19	3.20	19.78	4,54	15,66	غير دال إحصائياً	2.042	-1.12	3,38	16,75	4,03	17,09	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
دال إحصائياً	2.042	7.59	0.54	3.96	0.55	4,10	غير دال إحصائياً	2.042	-0.23	0,40	3,92	0.35	3,91	اختبار جري متعرج 30 م بوجود 6 شواخص
دال إحصائياً	2.042	11.18	0.66	3.88	0,59	3,17	غير دال إحصائياً	2.042	-1.07	0,66	3,26	0,66	3,33	اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ من الجلوس
دال إحصائياً	2.042	7.27	0.10	2.84	0,21	2,62	غير دال إحصائياً	2.042	-0.61	0,25	2,72	0,21	2,74	القفز العمودي من الفسات
دال إحصائياً	2.042	8.00	0.62	8.98	0,63	9,10	غير دال إحصائياً	2.042	-1.86	0,39	9,12	0,40	9,02	اختبار جري 60 م بالبده المنخفض
دال إحصائياً	2.042	10.02	65.42	1706.88	78	1655,63	غير دال إحصائياً	2.042	-1.92	81,54	1646,81	83.70	1659,38	اختبار ركض 5 د

1.2.2. عرض و مناقشة نتائج اختبار الجلوس من الرقود 45 ثا :

جدول رقم (5) : يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجلوس من الرقود خلال 45 ثا

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				1ع	1س	2ع	2س		
0,05	31	2.042	7,42	4,33	32,47	3,62	34,84	32	العينة التجريبية
			-2.31	4,69	32,59	3,76	31,16	32	العينة الضابطة

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (5) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج الجلوس من الرقود 45 ثا بلغت 32.59 و الانحراف المعياري بلغ قدره 4.69 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي قيمة 31.16 و انحرافها المعياري 3.76 . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 32.47 و انحرافها المعياري 4.33 أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 34.84 و الانحراف المعياري 3.62 و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستودنت و بعد عملية التوظيف و المعالجة الإحصائية ، تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت -2.31 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2.042 ، و بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة قيمة 7.42 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.042 عند درجة الحرية ن-1 (31) و مستوى الدلالة 0.05 .

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من "ت" الجدولية ، و قيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية ، يستخلص الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد دلالة إحصائية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي ، و هذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب في تنمية صفة القوة القصى .

الشكل البياني رقم (8) : يوضح مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجلوس من الرقود خلال 45 ثا



2.2.2. عرض و مناقشة نتائج اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف :

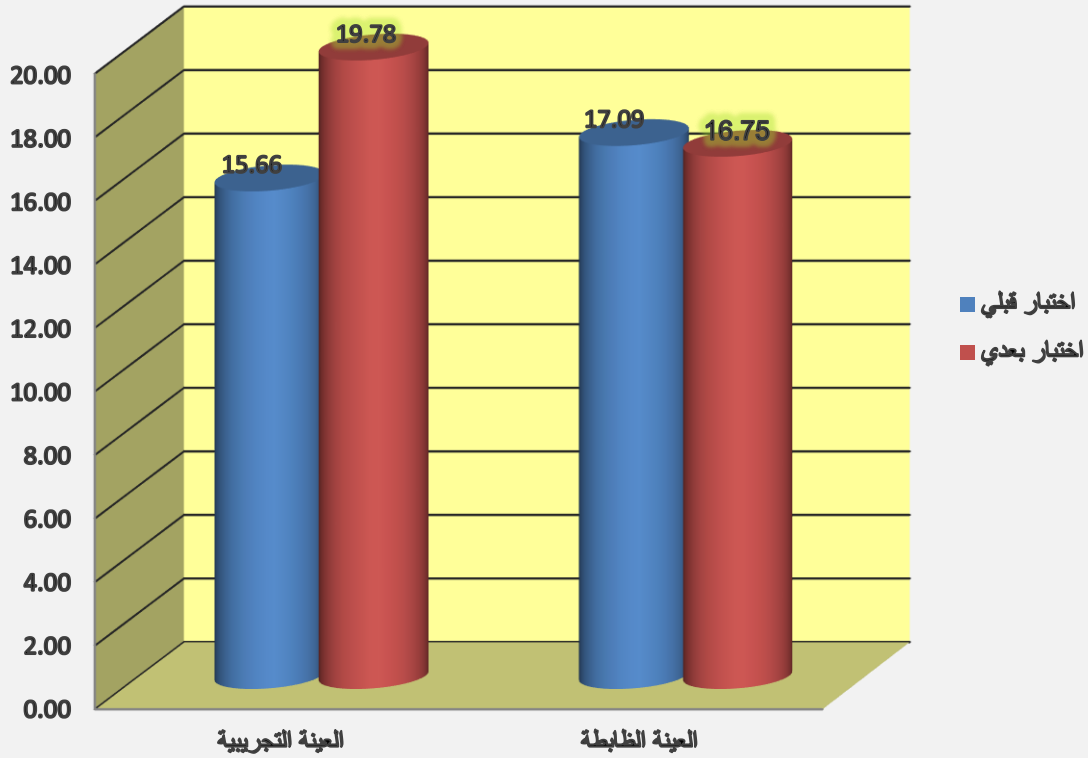
جدول رقم (6) : يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				1ع	1س	2ع	2س		
0,05	31	2.042	12,19	4,54	15,66	3,20	19,78	32	العينة التجريبية
			-1.12	4,03	17,09	3,38	16,75	32	العينة الطابطة

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (6) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف بلغت 17.09 و الانحراف المعياري بلغ قدره 4.03 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي قيمة 16.75 و انحرافها المعياري 3.38 . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 15.66 و انحرافها المعياري 4.54 أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 19.78 و الانحراف المعياري 3.20 و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستيودنت و بعد عملية التوظيف و المعالجة الإحصائية ، تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت -1.12 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2.042 ، و بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة قيمة 12.19 و هي أكبر من قيم "ت" الجدولية التي قيمتها 2.042 عند درجة الحرية ن-1 (31) و مستوى الدلالة 0.05 .

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينه الضابطة أصغر من "ت" الجدولية ، و قيمة "ت" المحسوبة للعينه التجريبية أكبر من "ت" الجدولية ، يستخلص الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة لا توجد دلالة احصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد دلالة إحصائية للعينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي ، و هذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب في تنمية صفة المرونة .

الشكل رقم (9) : يوضح مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف



3.2.2. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري متعرج 30م بوجود 6 شواخص :

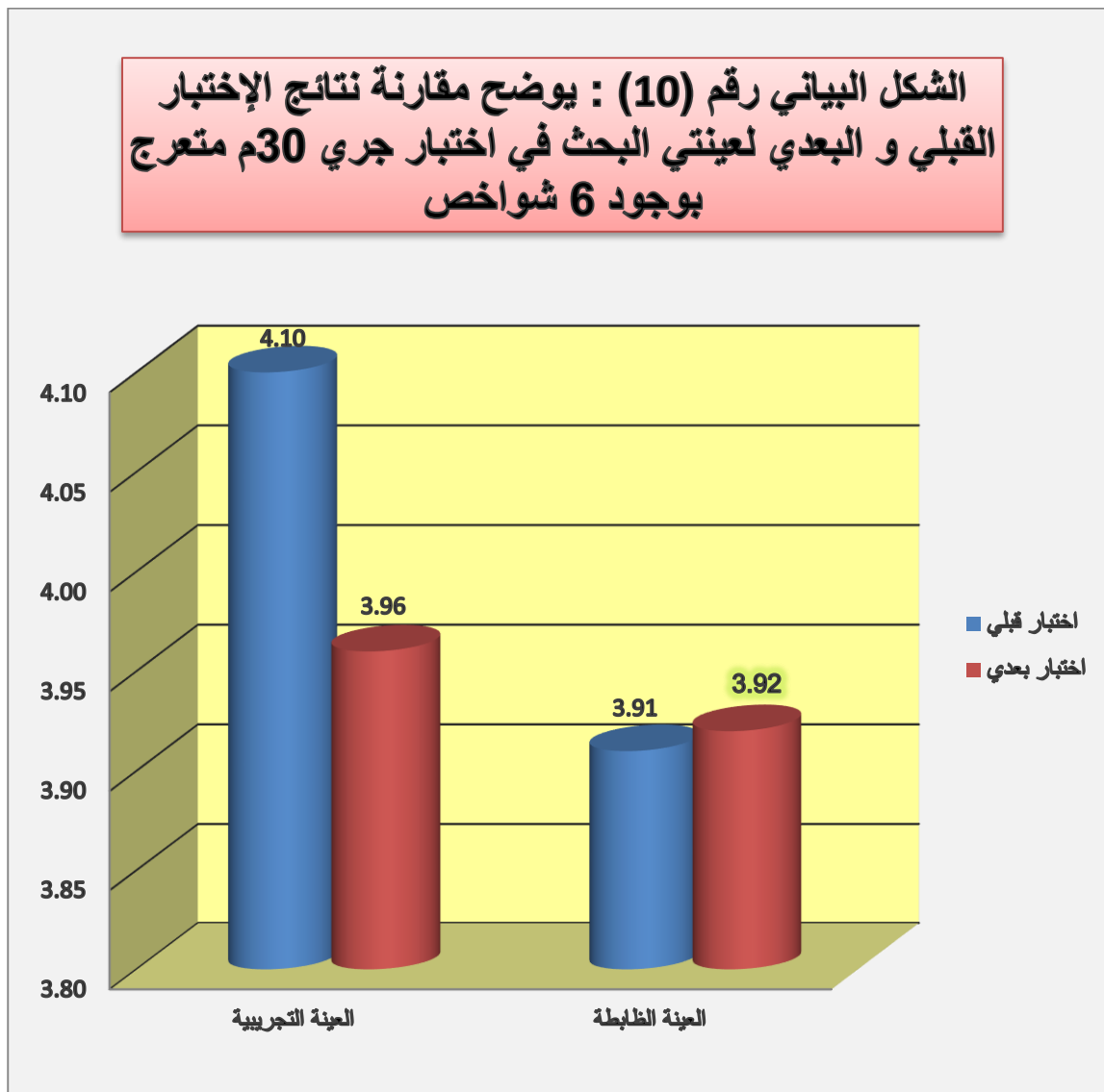
جدول رقم (7) : يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري متعرج 30م بوجود 6 شواخص

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				2ع	2س	1ع	1س		
0,05	31	2,042	7,59	0,55	4,10	0,54	3,96	32	العينة التجريبية
			-0.23	0,35	3,91	0,40	3,92	32	العينة الضابطة

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (7) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار جري متعرج 30م بوجود 6 شواخص ، بلغت 3.91 و الانحراف المعياري بلغ قدره 0.35 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي قيمة 3.92 و انحرافها المعياري 0.40 . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 4.10 و انحرافها المعياري 0.55 أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 3.96 و الانحراف المعياري 0.54 و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستيودنت و بعد عملية التوظيف و المعالجة الإحصائية ، تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت -0.23 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2.042 ، و بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة قيمة

7.59 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.042 عند درجة الحرية ن-1 (31) و مستوى الدلالة . 0.05

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينه الضابطة أصغر من "ت" الجدولية ، و قيمة "ت" المحسوبة للعينه التجريبية أكبر من "ت" الجدولية ، يستخلص الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد دلالة إحصائية للعينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي ، و هذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب في تنمية صفة الرشاقة .



4.2.2. عرض و مناقشة نتائج اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ من الجلوس :

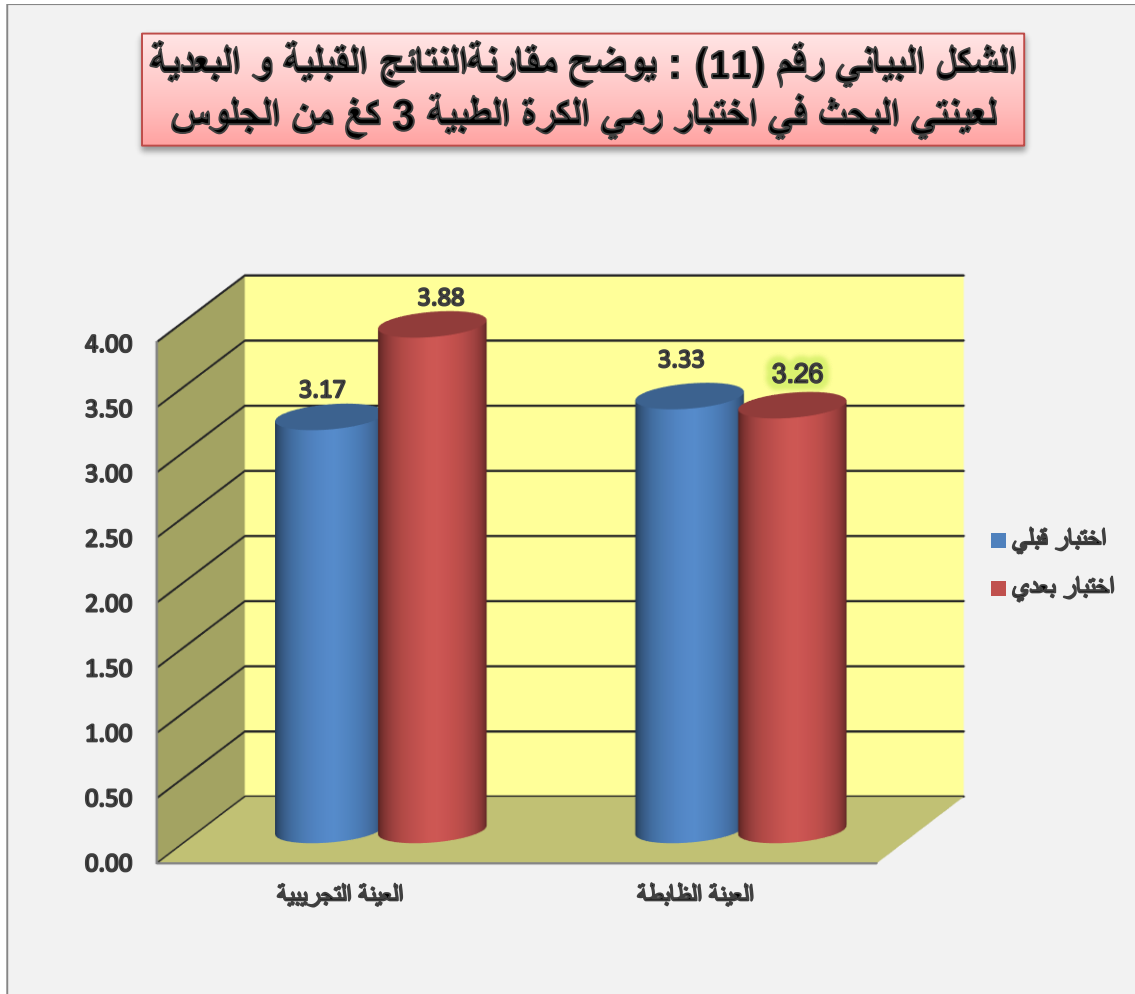
جدول رقم (8) : يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ من الجلوس

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				1ع	1س	2ع	2س		
0,05	31	2.042	11,18	0,59	3,17	0,66	3,88	32	العينة التجريبية
			-1.07	0,66	3,33	0,66	3,26	32	العينة الضابطة

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (8) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ من وضع الجلوس بلغت 3.33 و الانحراف المعياري بلغ قدره 0.66 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي قيمة 3.26 و انحرافها المعياري 0.66 . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 3.17 و انحرافها المعياري 0.59 أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 3.88 و الانحراف المعياري 0.66 و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت"

ستيوننت و بعد عملية التوظيف و المعالجة الإحصائية ، تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت 1.07- و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2.042 ، و بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة قيمة 11.18 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.042 عند درجة الحرية ن-1 (31) و مستوى الدلالة .05 .

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من "ت" الجدولية ، و قيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية ، يستخلص الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد دلالة إحصائية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي ، و هذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب في تنمية صفة القوة الانفجارية .



5.2.2. عرض و مناقشة نتائج اختبار القفز العمودي من الثبات :

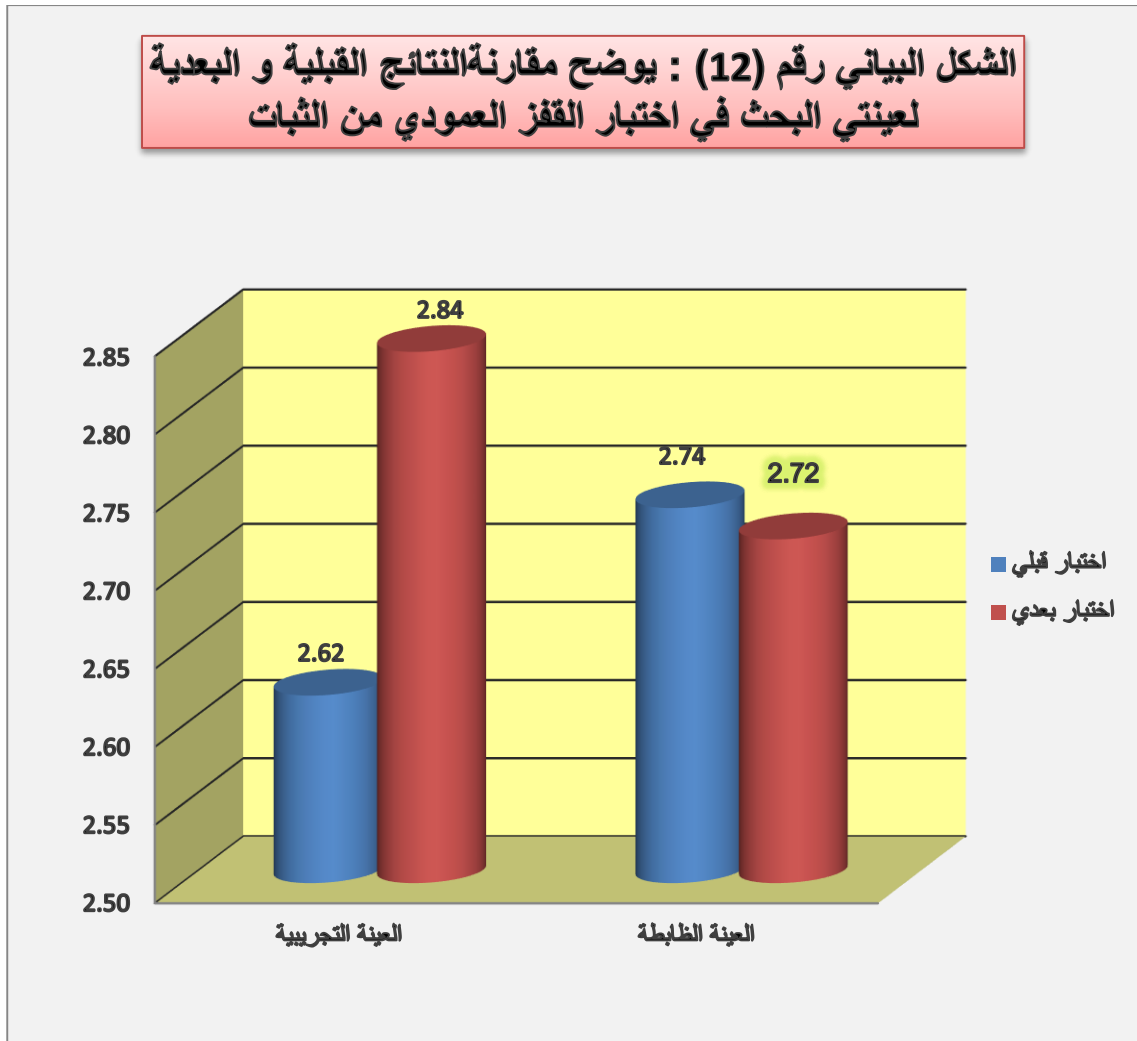
جدول رقم (9) : يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار القفز العمودي

من الثبات

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				1ع	1س	2ع	2س		
0,05	31	2,042	7,27	0,21	2,62	0,10	2,84	32	العينة التجريبية
			-0.61	0,21	2,74	0,25	2,72	32	العينة الضابطة

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (9) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار القفز العمودي من الثبات بلغت 2.74 و الانحراف المعياري بلغ قدره 0.21 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي قيمة 2.72 و انحرافها المعياري 0.25 . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 2.62 و انحرافها المعياري 0.21 أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 2.84 و الانحراف المعياري 0.10 و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستيودنت و بعد عملية التوظيف و المعالجة الإحصائية ، تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت -0.61 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2.042 ، و بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة قيمة 7.27 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.042 عند درجة الحرية ن-1 (31) و مستوى الدلالة 0.05 .

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينه الضابطة أصغر من "ت" الجدولية ، و قيمة "ت" المحسوبة للعينه التجريبية أكبر من "ت" الجدولية ، يستخلص الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد دلالة إحصائية للعينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي ، و هذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب في تنمية صفة القوة الانفجارية .



6.2.2. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 60 م بالبدء المنخفض :

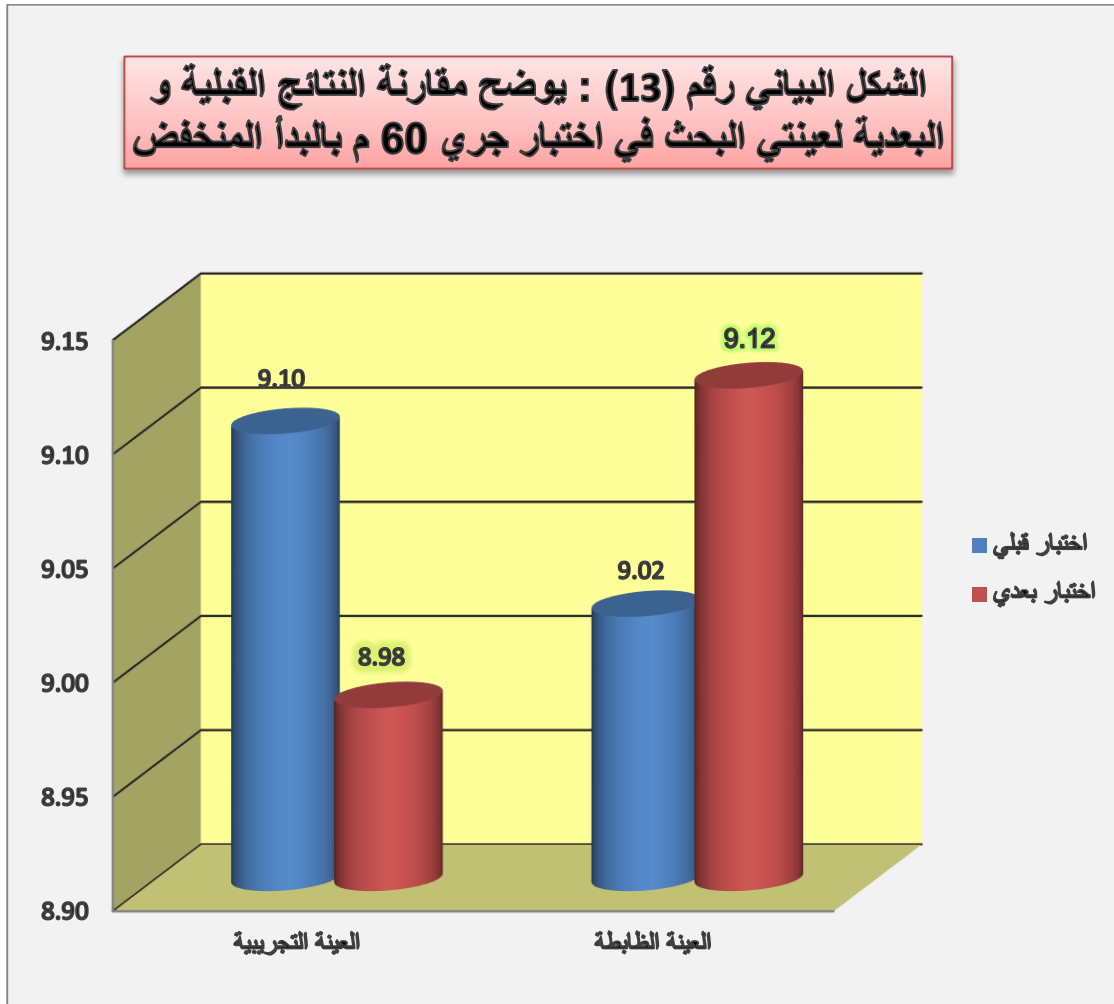
جدول رقم (10) : يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 60 م بالبدء المنخفض

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				1ع	1س	2ع	2س		
0,05	31	2,042	8,00	0,63	9,10	0,62	8,98	32	العينة التجريبية
			-1.86	0,40	9,02	0,39	9,12	32	العينة الضابطة

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (10) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار جري 60 م بالبدء المنخفض بلغت 9.02 و الانحراف المعياري بلغ قدره 0.40 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي قيمة 9.12 و انحرافها المعياري 0.39 . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 9.10 و انحرافها المعياري 0.63 أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 8.98 و الانحراف المعياري 0.62 و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستيودنت و بعد عملية التوظيف و المعالجة الإحصائية ، تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت -1.86 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية

التي بلغت قيمة 2.042 ، و بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة قيمة 8.00 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.042 عند درجة الحرية ن-1 (31) و مستوى الدلالة 0.05 .

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من "ت" الجدولية ، و قيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية ، يستخلص الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد دلالة إحصائية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي ، أي أنه يوجد تحسن طفيف و هذا راجع إلى صعوبة تحسين سرعة بمعدل مرة في أسبوع إلى جانب إن هذا المتغير يرجع إلى العامل الوراثي في تنمية صفة السرعة الانتقالية.



7.2.2. عرض و مناقشة نتائج اختبار ركض 5 د :

جدول رقم (11) : يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 5 د

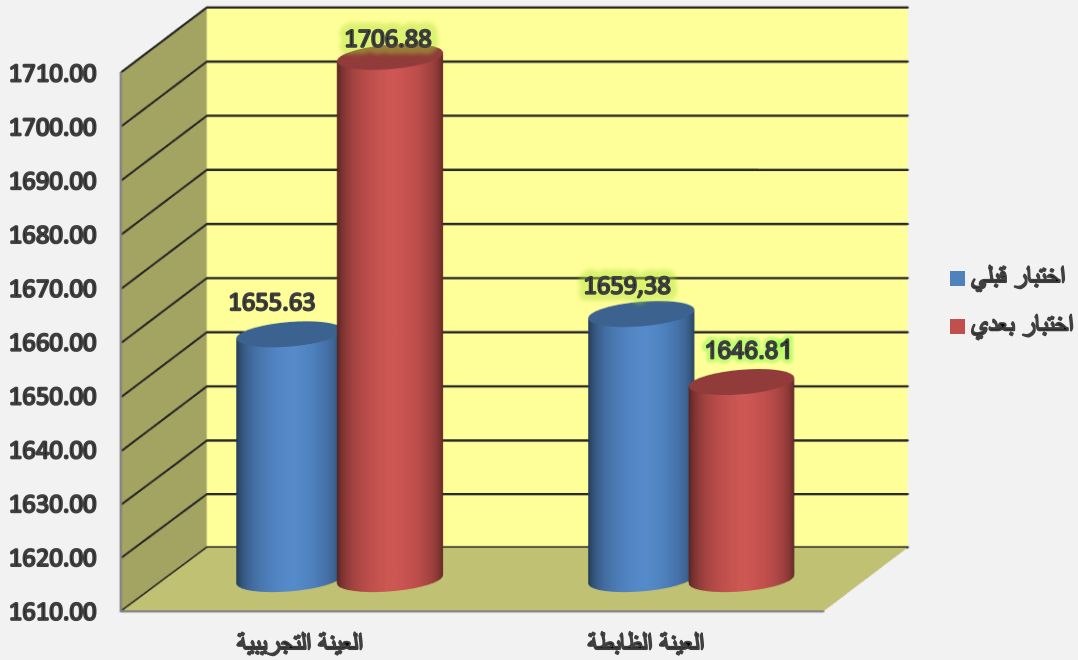
مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				ع1	س1	ع2	س2		
0,05	31	2,042	10,02	78,00	1655,63	65,42	1706,88	32	العينة التجريبية
			-1.92	82,04	1659,38	81,54	1646,81	32	العينة الضابطة

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (11) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار جري 5 د بلغت 1659.38 و الانحراف المعياري بلغ قدره 82.04 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي قيمة 1646.81 و انحرافها المعياري 81.54 . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 1655.63 و انحرافها المعياري 78.00 أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة 1706.88 و الانحراف المعياري 65.42 و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستودنت و بعد عملية التوظيف و المعالجة الإحصائية ، تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت -1.92 و هي أصغر

من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2.042 ، و بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة قيمة 10.02 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.042 عند درجة الحرية ن-1 (31) و مستوى الدلالة 0.05 .

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من "ت" الجدولية ، و قيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية ، يستخلص الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد دلالة إحصائية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي ، و هذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب في تنمية صفة التحمل .

الشكل البياني رقم (14) : يوضح مقارنة النتائج القبلية و البعدية في اختبار ركض 5د



3.2. عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث :

جدول رقم (12): يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت"

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع2	س2	ع1	س1	
دال إحصائياً	0.05	62	2	3.93	3.62	34.84	3.76	31.16	اختبار الجلوس من الرقود 45 ثا
دال إحصائياً	0.05	62	2	3.63	3.20	19.78	3.38	16.75	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
غير دال إحصائياً	0.05	62	2	0.37	0.54	3.96	0.40	3.92	اختبار جري متعرج 30 م بالبدء العالي
دال إحصائياً	0.05	62	2	3.70	0.66	3.88	0.66	3.26	اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ من الجلوس
دال إحصائياً	0.05	62	2	2.48	0.10	2.84	0.25	2.72	القفز العمودي من الثبات
غير دال إحصائياً	0.05	62	2	-1.05	0.62	8.98	0.39	9.12	اختبار جري المنخفض 60 م بالبدء المنخفض
دال إحصائياً	0.05	62	2	3.20	65.42	1706.88	81.54	1646.81	اختبار ركض 5 د

1.3.2. عرض و مناقشة نتائج اختبار الجلوس من الرقود خلال 45 ثا :

جدول رقم (13) : يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الجلوس من الرقود خلال 45 ثا

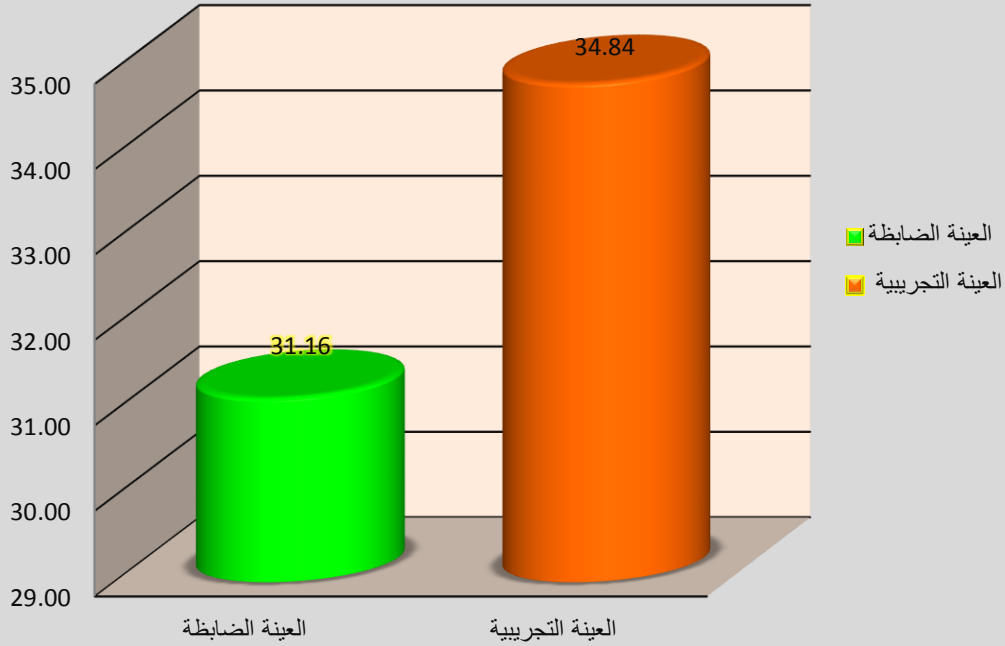
المقاييس الإحصائية عينة البحث	حجم العينة	الاختبار البعدي		"ت"م	"ت"ج	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
العينة الضابطة	32	31,16	3.76	3.93	2	62	0,05
العينة التجريبية	32	34,84	3.62				

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم (13) بين عينتي البحث في اختبار الجلوس من الرقود خلال 45 ثا ، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدر ب 31.16 و الانحراف المعياري 3.76 بالنسبة للعينة الضابطة ، و بمقدار 34.84 و انحراف معياري 3.62 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها إستراتيجية التدريس باللعب ، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لاحظ الشكل رقم (15) . لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستودنت . حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم

(..) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3.93 و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2 عند درجة الحرية 2-ن (62) ،
و عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و هي أقل من "ت" المحسوبة .

و على أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي
البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتنمية صفة القوة القصوى التي تعتبر من أبرز
المكونات الأساسية التي تساهم بقدر كبير في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية . و هذا راجع إلى مدى فعالية التدريس
باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب على العينة التجريبية و مدى تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية صفة القوة
القصوى بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريس من قبل أستاذ ت.ب.ر المشرف
عليها .

**الشكل البياني رقم (15) : يوضح النتائج البعدية للعينتي
البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود
خلال 45 ثا**



2.3.2. عرض و مناقشة نتائج اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف :

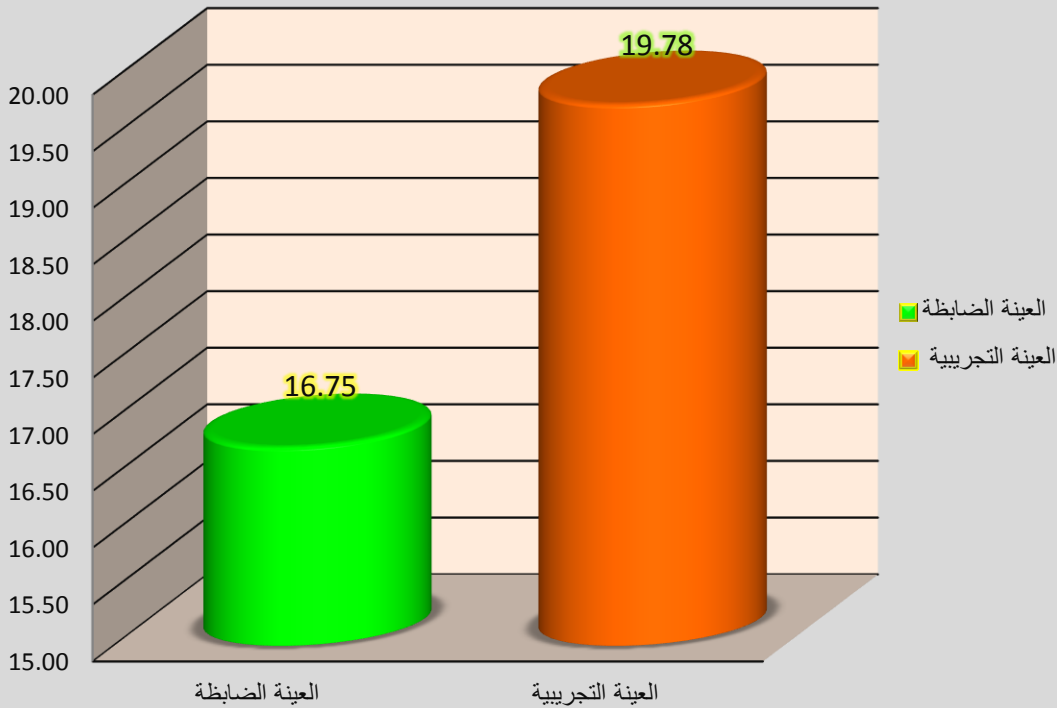
جدول رقم (14) : يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0,05	62	2	3.63	3.38	16.75	32	العينة الضابطة
				3.20	19.78	32	العينة التجريبية

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم (14) بين عينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف ، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدر ب 16.75 و الانحراف المعياري 3.38 بالنسبة للعينة الضابطة ، و بمقدار 19.78 و انحراف معياري 3.20 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها إستراتيجية التدريس باللعب ، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لاحظ الشكل رقم (16) . لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستودنت . حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (14) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3.63 و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2 عند درجة الحرية 2-ن (62) ، و عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و هي أقل من "ت" المحسوبة .

و على أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتنمية صفة المرونة التي تعتبر من أبرز المكونات الأساسية التي تساهم بقدر كبير في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية . و هذا راجع إلى مدى فعالية التدريس باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب على العينة التجريبية و مدى تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية صفة المرونة بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريس من قبل أستاذ ت.ب.ر المشرف عليها .

الشكل البياني رقم (16) : يوضح النتائج البعدية للعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف



3.3.2. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 30 م متعرج بوجود 6 شواخص :

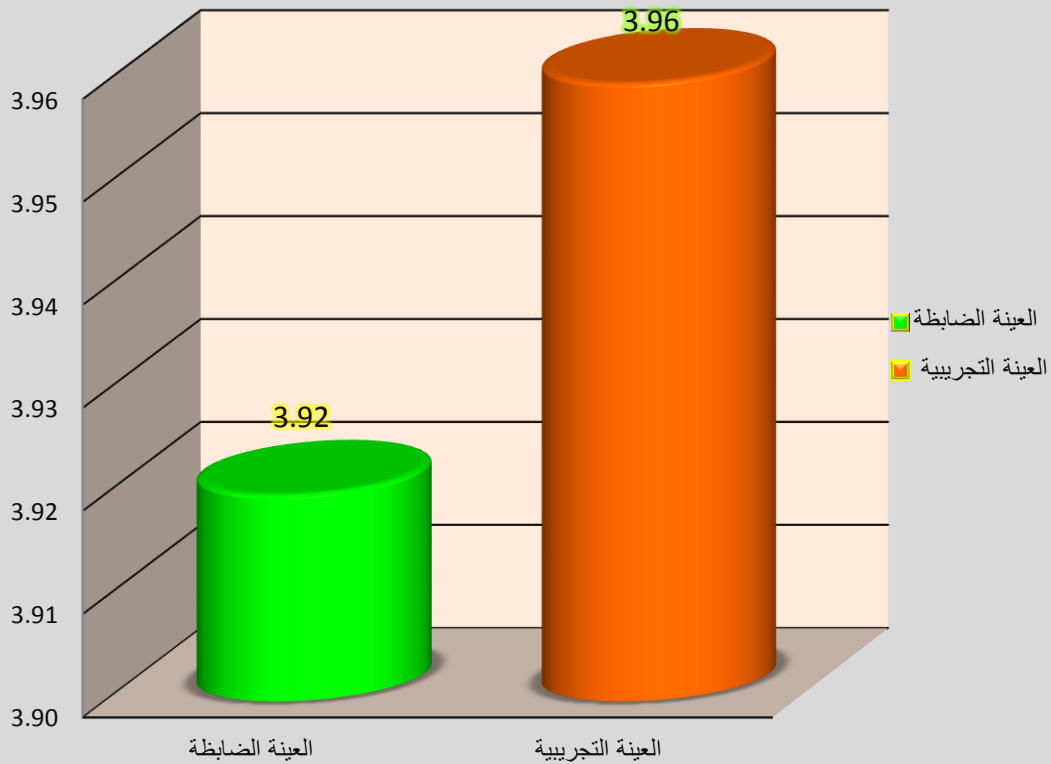
جدول رقم (15) : يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30 م متعرج بوجود 6 شواخص

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0,05	62	2	0.37	0.40	3.92	32	العينة الضابطة
				0.54	3.96	32	العينة التجريبية

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم (15) بين عينتي البحث في اختبار جري 30 م متعرج بوجود 6 شواخص ، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب 3.92 و الانحراف المعياري 0.40 بالنسبة للعينة الضابطة ، و بمقدار 3.96 و انحراف معياري 0.54 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها إستراتيجية التدريس باللعب ، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لاحظ الشكل رقم (17) . لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت . حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (15) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 0.37 و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2 عند درجة الحرية 2-ن (62) ، و عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و هي أكبر من "ت" المحسوبة .

و على أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية ليس لها دلالة إحصائية في تنمية صفة الرشاقة التي تعتبر من أبرز المكونات الأساسية التي تساهم بقدر كبير في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية . و هذا راجع إلى صعوبة تحسين السرعة بمعدل مرة في أسبوع إلى جانب أن هذا المتغير يرجع إلى العامل وراثي .

الشكل البياني رقم (17) : يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار جري 30م متعرج بوجود 6 شواخص



4.3.2. عرض و مناقشة نتائج اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ من الجلوس :

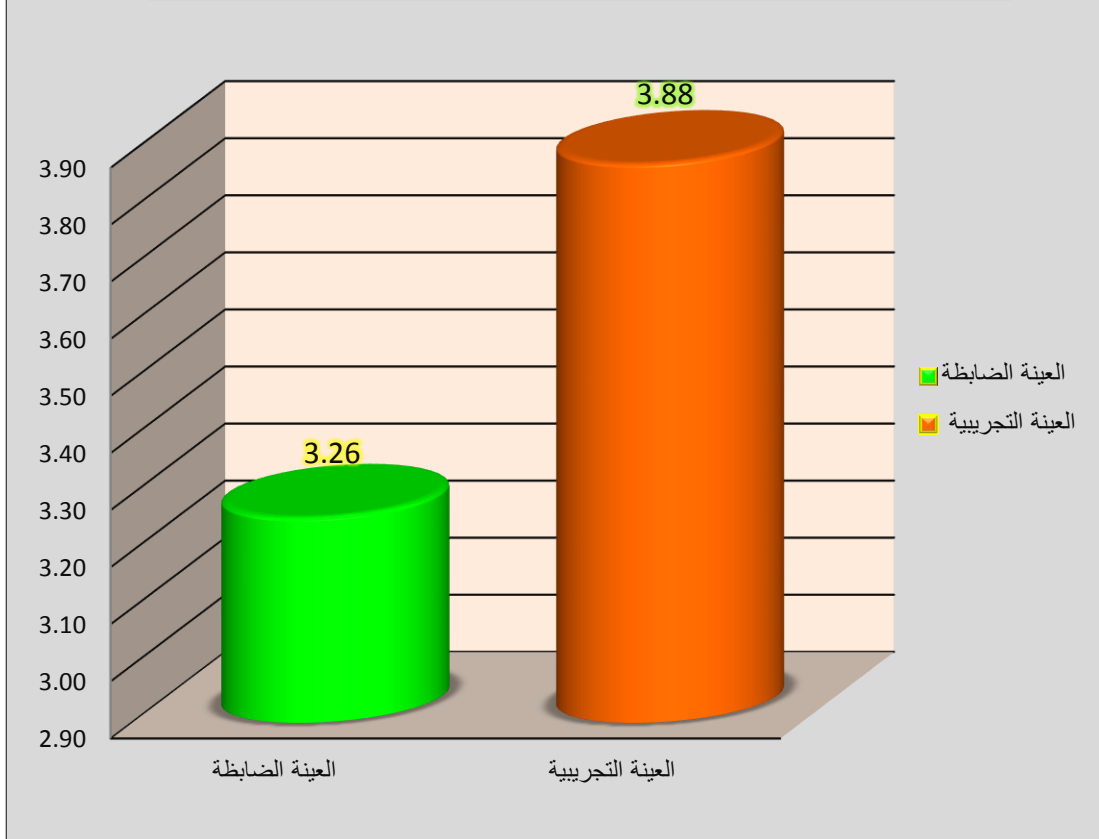
جدول رقم (16) : يوضح نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ من الجلوس

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0,05	62	2	3.70	0.66	3.26	32	العينة الضابطة
				0.66	3.88	32	العينة التجريبية

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم (16) بين عيني البحث في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ من الجلوس ، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب 3.26 و الانحراف المعياري 0.66 بالنسبة للعينة الضابطة ، و بمقدار 3.88 و انحراف معياري 0.66 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها إستراتيجية التدريس باللعب ، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لاحظ الشكل رقم (18) . لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت . حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (16) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3.70 و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2 عند درجة الحرية 2 ن-2 (62) ، و عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و هي أقل من "ت" المحسوبة .

و على أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتنمية صفة القوة الانفجارية التي تعتبر من أبرز المكونات الأساسية التي تساهم بقدر كبير في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية . و هذا راجع إلى مدى فعالية التدريس باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب على العينة التجريبية و مدى تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية صفة القوة الانفجارية بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريس من قبل أستاذ ت.ب.ر المشرف عليها .

الشكل البياني رقم (18) : يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ من الجلوس



5.3.2. عرض و مناقشة نتائج اختبار القفز العمودي من الثبات :

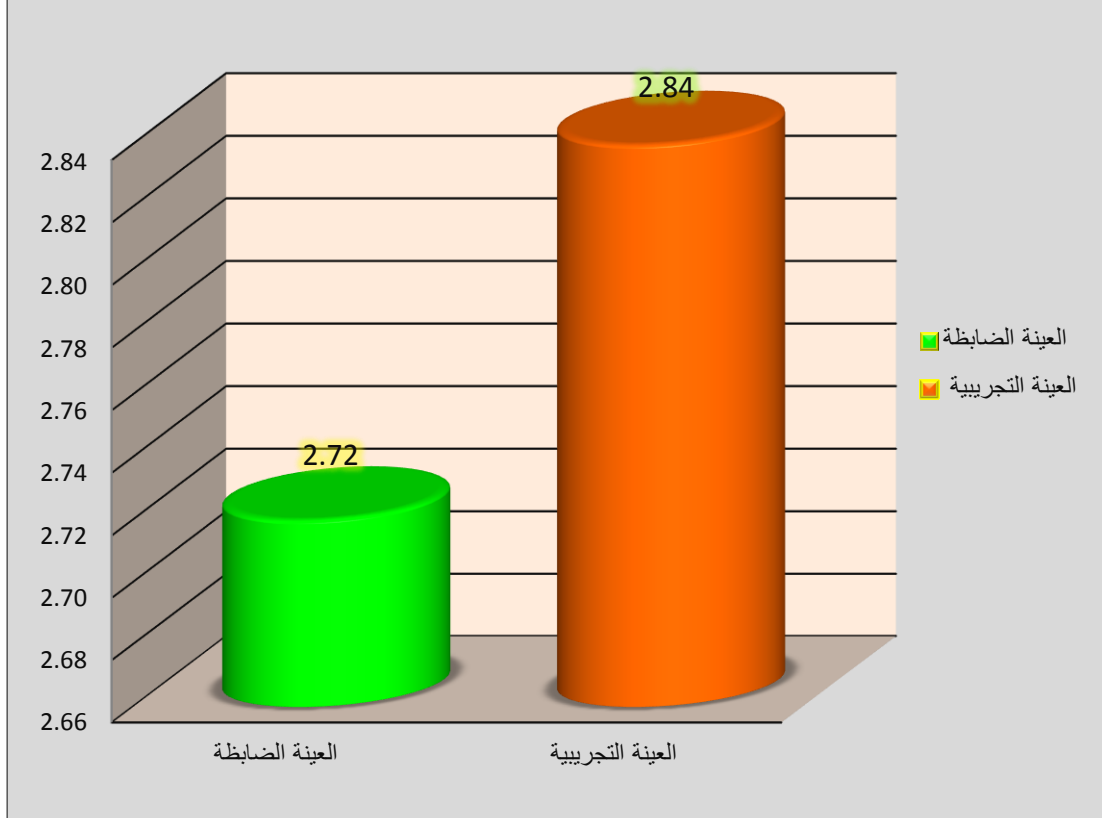
جدول رقم (17) : يوضح نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار القفز العمودي من الثبات

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0,05	62	2	2.48	0.25	2.72	32	العينة الضابطة
				0.10	2.84	32	العينة التجريبية

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم (17) بين عيني البحث في اختبار القفز العمودي من الثبات ، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب 2.72 و الانحراف المعياري 0.25 بالنسبة للعينة الضابطة ، و بمقدار 2.84 و انحراف معياري 0.10 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها إستراتيجية التدريس باللعب ، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لاحظ الشكل رقم (..). لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستودنت . حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (..) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3.70 و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2 عند درجة الحرية 2-2 (62) ، و عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و هي أقل من "ت" المحسوبة .

و على أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتنمية صفة القوة العضلية التي تعتبر من أبرز المكونات الأساسية التي تساهم بقدر كبير في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية . و هذا راجع إلى مدى فعالية التدريس باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب على العينة التجريبية و مدى تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية صفة القوة العضلية بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريس من قبل أستاذ ت.ب.ر المشرف عليها .

الشكل البياني رقم (19) : يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار القفز العمودي من الثبات



6.3.2. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 60م بالبدء المنخفض :

جدول رقم (18) : يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 60 م بالبدء المنخفض

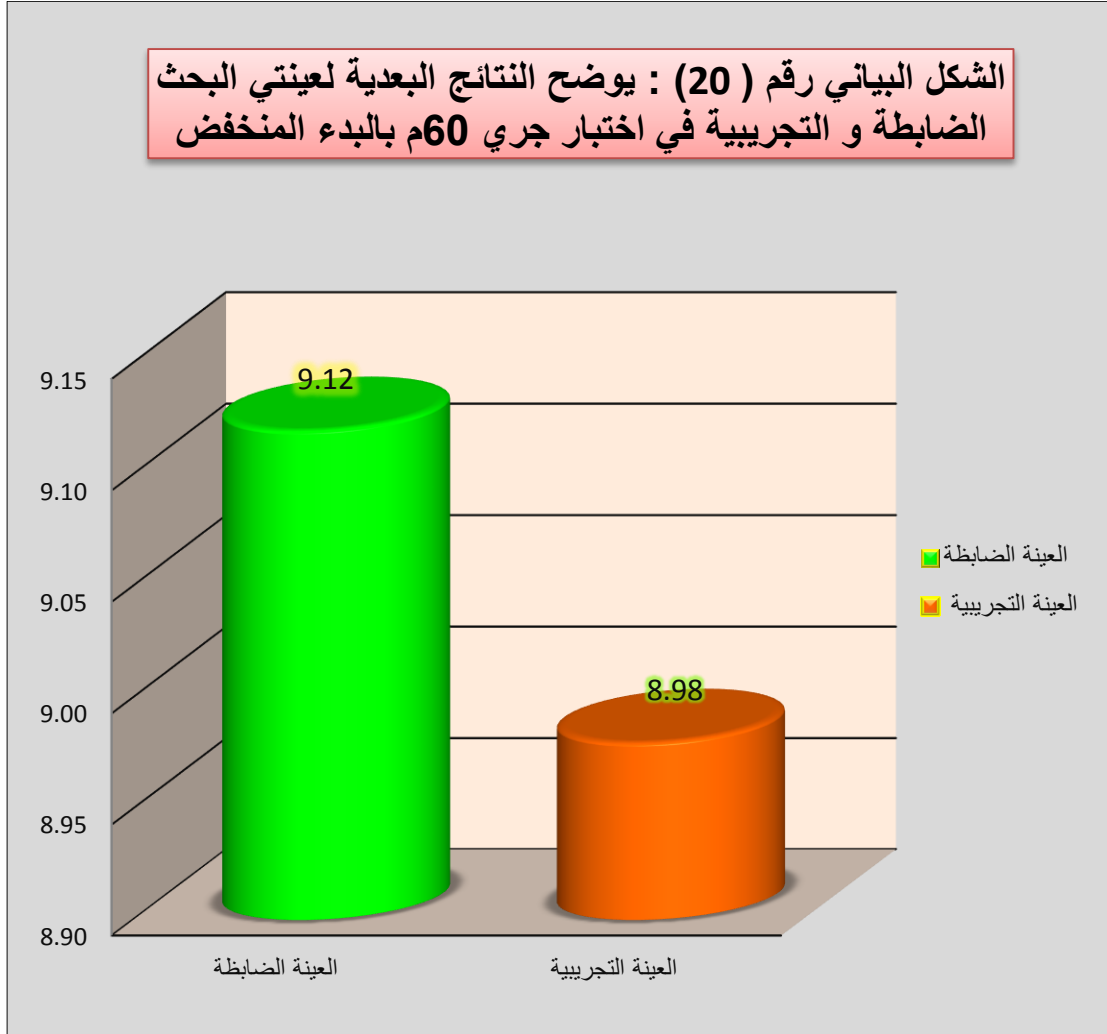
مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0,05	62	2	-1.05	0.39	9.12	32	العينة الضابطة
				0.62	8.98	32	العينة التجريبية

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم (18) بين عينتي البحث في اختبار جري 60 م بالبدء المنخفض ، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب 9.12 و الانحراف المعياري 0.39 بالنسبة للعينة الضابطة ، و بمقدار 8.98 و انحراف معياري 0.62 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها إستراتيجية التدريس باللعب ، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لاحظ الشكل رقم (20) . لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت . حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول

رقم (18) بلغت قيمة "ت" المحسوبة -1.05 و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2 عند درجة الحرية 2 ن-2 (62) ، و عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و هي أكبر من "ت" المحسوبة .

و على أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية ليس لها دلالة إحصائية في تنمية صفة السرعة الانتقالية التي تعتبر من أبرز المكونات الأساسية التي تساهم بقدر كبير في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية . و هذا راجع إلى صعوبة تحسين السرعة بمعدل مرة في الأسبوع إلى جانب أن هذا المتغير يرجع إلى العامل الوراثي .

الشكل البياني رقم (20) : يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار جري 60م بالبدء المنخفض



7.3.2. عرض و مناقشة نتائج جري 5 د :

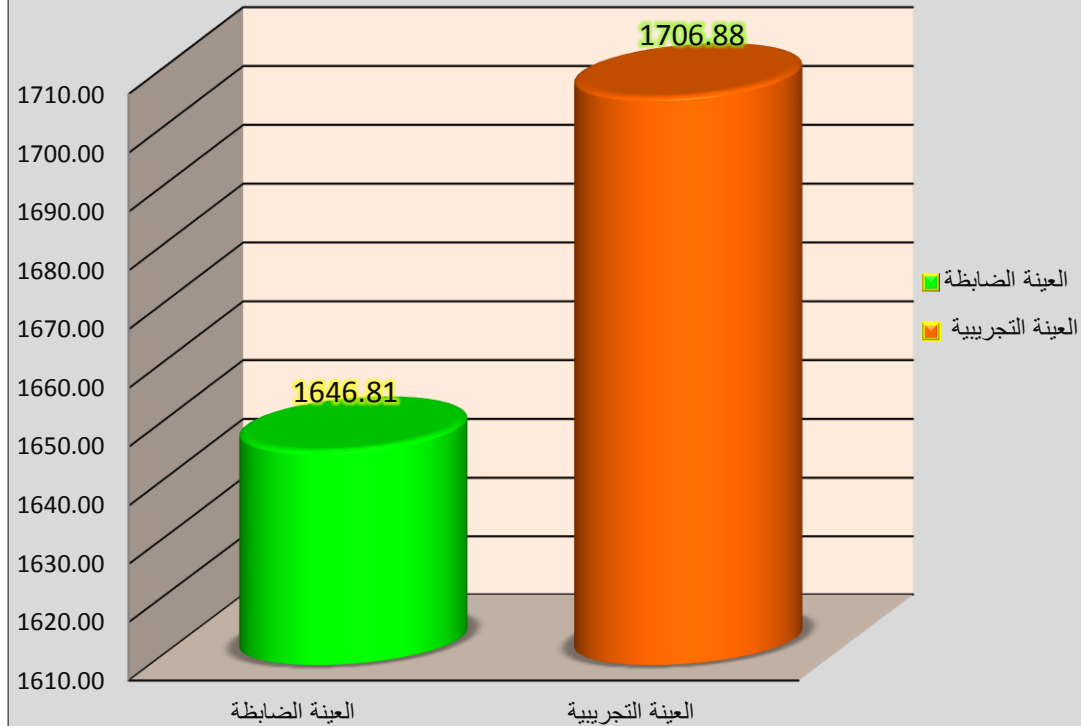
جدول رقم (19) : يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 5 د

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0,05	62	2	3.20	81.54	1645.81	32	العينة الضابطة
				65.42	1706.88	32	العينة التجريبية

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم (19) بين عينتي البحث في اختبار جري 5 د ، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب 1646.81. و الانحراف المعياري 81.54 بالنسبة للعينة الضابطة ، و بمقدار 1706.88 و انحراف معياري 65.42 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها إستراتيجية التدريس باللعب ، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لاحظ الشكل رقم (21) . لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستودنت . حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (19) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3.20 و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2 عند درجة الحرية 2 ن- 2 (62) ، و عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و هي أقل من "ت" المحسوبة .

و على أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتنمية صفة التحمل التي تعتبر من أبرز المكونات الأساسية التي تساهم بقدر كبير في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية . و هذا راجع إلى مدى فعالية التدريس باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب على العينة التجريبية و مدى تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية صفة التحمل بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريس من قبل أستاذ ت.ب.ر المشرف عليها .

الشكل البياني رقم (21) : يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار جري 5 د



- خاتمة الفصل :

لقد تضمن هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج التي تحصل عليها الباحثان من خلال الدراسة الميدانية و بعد المعالجة الإحصائية تبين من خلال نتائج الاختبار القبلي مدى التجانس الموجود بين عيني البحث في كل الاختبارات البدنية و مستوى الانجاز و هذا يدل على أن أفراد العينتين لهم نفس المستوى في الصفات البدنية .

بعد التجربة الأساسية و الدراسة الإحصائية تبين للباحثان أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار و القبلي للعينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (4) ، أما نتائج العينه الضابطة ليس لها فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي .

كما أظهرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعدية لصالح العينه التجريبية إلا في اختباري جري 30م متعرج بوجود 6 شواخص و جري 60 م بالبدء المنخفض، ارجع إلى الجدول رقم (12) ، أما نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة فلم تكن لها فروق ذات دلالة إحصائية .

4.2. مناقشة فرضيات البحث :

1.4.2. مناقشة الفرضية العامة :

إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجاباً على القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ ، و لإثبات هذه الفرضية يتضح لنا من خلال الجدول رقم (4) الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية أن :

- استخدام إستراتيجية التدريس باللعب مع العينة التجريبية كان لها الأثر الإيجابي في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية المبحوث فيها ، لاحظ الجدول رقم (4) ، يبين أن خصوصية التدريس بالنسبة للعينة الضابطة التي كانت تدرس تحت إشراف أستاذها لم يكن لها الأثر الإيجابي في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية .

فقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية الموضحة في الجدول (4) باستخدام دلالة الفروق "ت" أن الفروق الإحصائية الحاصلة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي على مستوى العينة التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي حيث بلغت كل قيم "ت" الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و درجة الحرية 31 . و هذا ما يتفق مع نتائج دراسة إبراهيم ياسين و مراح الحبيب و عاشور عطافي 2006 القائلة أن هناك تأثير إيجابي و أهمية كبيرة في تعلم و إتقان المهارات الأساسية لكرة السلة باستخدام منهج اللعب ، و مع دراسة إلماين أمين و حلاوة خالد سنة 2008 القائلة أن اقتراح الوحدات التعليمية باستخدام بعض الأساليب التدريسية الحديثة من بينها التدريس باللعب التنافسي له أثر إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية لدى التلاميذ في فعالية عدو الحواجز و عليه فإن الفرضية قد تحققت .

2.4.2. مناقشة الفرضيات الفرعية :

- إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجاباً على القدرات البدنية لدى التلاميذ ، لاحظ الجداول رقم : (5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11) ، فقد تبين بعد المعالجة الإحصائية الحاصلة باستخدام دلالة الفروق " ت " أن الفروق الإحصائية الحاصلة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي على مستوى العينة التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي حيث بلغت كل قيم "ت" الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و درجة الحرية 31 . وقد اتفقت نتائج البحث مع دراسة الدكتور بن سي قدور الحبيب و الدكتور أحمد بن قلاوز التواتي بومسجد عبد القادر 2010 القائلة أن توظيف إستراتيجية التعلم التعاوني الحديث باستخدام أسلوبي المنافسة و التضميني يؤثر إيجابياً في تنمية بعض القدرات النفس حركية لدا أطفال التعليم الابتدائي (8-10) سنوات ،

و اتفقت مع دراسة قحطان خليل العزاوي 2009 القائلة أن استخدام الألعاب الصغيرة له الأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم و عليه فإن فرضية البحث قد تحققت .

- إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجاباً على القدرات الحركية لدى التلاميذ ، لاحظ الجدول رقم : (5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11) ، فقد تبين بعد المعالجة الإحصائية الحاصلة باستخدام دلالة الفروق " ت " أن الفروق الإحصائية الحاصلة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي على مستوى العينة التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي حيث بلغت كل قيم " ت " الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و درجة الحرية 31 . و هذه النتائج تتفق مع دراسة عبد الله رمضان و مختار الصديق عبد الحق سنة 2007 القائلة أن للبرنامج المقترح بالألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة،رشاقة، مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة ، و عليه فإن الفرضية قد تحققت .

5.2. الاستنتاجات :

من خلال التجربة التي قام بها الطالبان الباحثان و على ضوء المعلومات المتحصل عليها من المقابلة الشخصية مع

مفتش التربية البدنية و الرياضية ، و الوحدات التعليمية المقترحة ، كذلك الاختبارات المطبقة على تلاميذ السنة

الثالثة من التعليم الثانوي توصلنا إلى ما يلي :

- أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب المطبق على العينة التجريبية أثرت إيجابياً

في تنمية بعض الصفات البدنية و الحركية المتمثلة في (القوة القسوى ، المرونة ، الرشاقة ، القوة الانفجارية ، السرعة الانتقالية ، التحمل) .

- عدم اهتمام أساتذة التربية البدنية بتدريس فعاليات الجري الخاصة بالتحمل مثل : 800 م ، مما أدى إلى

ضعف أحد الصفات البدنية الأساسية .

- نقص خبرة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في تدريس فعالية ألعاب القوى و عدم اطلاعهم عليها و التي تعتبر

أساس تنمية معظم القدرات البدنية لدى التلاميذ .

- عدم التنوع في التمارين و الأنشطة الرياضية من قبل أساتذة التربية البدنية و الرياضية ، هذا ما أدى إلى

ضعف في القدرات الحركية لدى التلاميذ .

6.2. الخلاصة العامة :

إن واقع تدريس التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية لا يزال مقتصرًا على بعض الإستراتيجيات دون التنوع فيها ، أو الاجتهاد في البحث عن استراتيجيات مناسبة و فعالة . مما أدى الطالبان الباحثان إلى استخدام أساليب و طرق حديثة كان لها الأثر الكبير في عملية التعلم ، حيث ظهر الأثر في تنمية بعض الصفات البدنية و الحركية من خلال النتائج المتحصل عليها من قبل الطالبان الباحثان خاصة عندما يتعلق الأمر بفعالية تتطلب أكثر دقة و تركيز مع فئة عمرية تستدعي أكبر حذر و اهتمام ، دون أن ننسى المرحلة العمرية (16-18 سنة) هي مرحلة تكوين و إعداد الشبان و لا بد على المعلم أن يعرف خصائص هذه المرحلة بشكل ضروري .

و نظرا لعدم التنوع في الأساليب و الطرق التدريسية التي تجعل التلاميذ يمدون أكثر إنتاج ، دفع الطالبان الباحثان إلى اقتراح وحدات تعليمية مبنية على أسس علمية و تعتمد على إستراتيجية التدريس باللعب و يدخل فيها نوع من المنافسة التي تحفز التلاميذ ، موجهة لتنمية بعض الصفات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة) ، و قد تم تقسيم البحث إلى بابين :

- الباب الأول : الجانب النظري

لقد تم التطرق في هذا الباب إلى جمع معلومات تخدم موضوع البحث و تنظيمها في ثلاثة فصول ، حيث اشتمل الفصل الأول إستراتيجية التدريس باللعب من أنواع استراتيجيات تدريس التربية البدنية و أنواع اللعب الحديثة و دورها الفعال في العملية التدريسية ، أما الفصل الثاني فقد اشتمل على دراسة خصائص و مميزات الفئة العمرية (16-18 سنة) ، و الفصل الثالث الذي شمل أنواع القدرات البدنية و الحركية الأساسية و ذلك بتعريفات لتوضيحها .

- الباب الثاني :

تم التطرق في هذا الباب إلى الجانب الميداني الذي انتظم في ثلاثة فصول حيث تضمن الفصل الأول منهجية البحث و إجراءاته الميدانية الذي اعتمد على المنهج التجريبي ، كما شملت الدراسة الاستطلاعية على اختبارات بدنية و حركية طبقت على 8 تلاميذ و بعد أسبوع تم تطبيق نفس الاختبارات على نفس التلاميذ و بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها باستخدام معامل الارتباط بيرسون تأكد الطالبان الباحثان من صدق و ثبات الاختبارات ، و بعدها تم التطرق إلى الدراسة الأساسية التي تضمنت منهج البحث ، مجالاته ، و عينة البحث حيث طبقت الدراسة على 64 تلميذ ذكور من السنة الثالثة ثانوي (16 - 18 سنة) بثانوية بوحميدي الطاهر تم توزيعهم بطريقة عشوائية إلى عينتين إحداها ضابطة طبق عليها أسلوب الخصوصية في التدريس من قبل الأستاذ المشرف عليها و الثانية تجريبية طبق عليها وحدات تعليمية مقترحة باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب ، أما الفصل الثاني فقد تضمن

عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها باستخدام المقاييس الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار دلالة الفروق "ت" ستودنت . بينما الفصل الثالث تطرق فيه الطالبان الباحثان إلى مناقشة فرضيات البحث حيث استخلصا أن :

- اقتراح الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب مع العينة التجريبية كان لها الأثر الإيجابي في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية المبحوث فيها .

- استخدام أسلوب الخصوصية في التدريس من طرف الأستاذ المشرف لم يكن له الأثر الإيجابي في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية

- بالإضافة إلى ذلك تطرق الباحثان في هذا الفصل إلى استخلاص مجموعة الاستنتاجات ، الخاتمة للبحث ثم مجموعة التوصيات .

7.2. التوصيات :

يوصي الطالبان الباحثان بما يلي :

- ضرورة الاهتمام و العناية بالفئة العمرية (16-18 سنة) لأنها مرحلة مهمة للقفز إلى سن الرشد .
- ضرورة توظيف أساليب و طرق حديثة و تنوعها خلال حصص التربية البدنية و الرياضية حسب المرحلة العمرية و الأهداف الإجرائية .
- يجب على المدرس أن يأخذ بعين الاعتبار تنمية القدرات البدنية و الحركية لأجل الارتقاء بالأداء الحركي لمختلف الفعاليات الرياضية .
- استخدام الوسائل البديلة في مختلف الفعاليات لتحقيق أهداف العملية التدريسية .
- استخدام الوسائل التعليمية المقترحة من قبل الباحثان في العملية التدريسية لتنمية بعض القدرات البدنية و الحركية .

- قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية :

- 1- اسماعيل محمد السيد .(2000). الإدارة الإستراتيجية - مفاهيم عامة و حالات تطبيقية .الدار الجامعية : الاسكندرية -مصر.
- 2- المنجد الأبجدي .(1967). بيروت -لبنان :دار المشرق (المطبعة الكاثوليكية).
- 3- إيمان عباس الخفاف .(2010). اللعب استراتيجيات تعلم حديثة . عمان :دار المناهج للنشر و التوزيع .
- 4- سعد ناهد ، و فهم نيلي .(2004). طرق التدريس في التربية الرياضية ..القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- 5- عطاء الله أحمد .(2007). أساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية
- 6- عوض ح .(1999). التربية و بناء المجتمع .جامعة الزقازيق القاهرة.
- 7- قاسم لزام .(2005). موضوعات في التعلم الحركي .العراق :مطبعة التعليم العالي .
- 8- كمال محمد دسوقي .(1990). ذخيرة علم النفس .القاهرة :الدار الدولية للنشر و التوزيع .
- 9- محمد صبحي حسنين .(2001). أطلس تصنيف و توصيف أنماط الأجسام .القاهرة :دار الفكر العربي .
- 10- محمد مصطفى الشعبي .(1999). دراسات في علم الاجتماع .القاهرة :دار النهضة العربية .
- 11- وجيه محجوب و آخرون .(2000). نظريات التعلم و التطور الحركي .بغداد :دار الكتب و الوثائق .
- 12- فهد الغامدي .(2009). مقال التعلم باللعب .السعودية :شبكة الخليج الإلكترونية.
- 13 - ابراهيم بن عبد الله حميدات .(2005). التدريس و التفكير .القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- 14- ابو جليغيف، محمود ابراهيم .(2008). أثر استخدام كل من التعلم التعاوني و العصف الذهني في تنمية التفكير الإبداعي و الإحتفاظ بمهاراته من خلال تدريس مفاهيم السيرة النبوية لطلبة المرحلة الأساسية في الأردن .عمان :جامعة عمان العربية .
- 15- أحمد بلقيس -توفيق مرعي .(1998). الميسر في سلوكية اللعب .عمان :دار الفرقان للنشر و التوزيع.

- 16- أحمد بلقيس ، توفيق مرعي . (1992). سيكولوجية اللعب . عمان : دار الفرقان للنشر و التوزيع .
- 17- الخفاف إيمان . (2010). اللعب استراتيجيات تعليم حديثة . عمان : دار المنهاج للنشر و التوزيع .
- 18- القدومي ، تغريد . (2008). أثر التعلم عن طريق اللعب في التحصيل الدراسي و الإحتفاظ في مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة الصف الرابع الأساسي في مدارس مدينة نابلس الحكومية . جامعة النجاح الوطنية : كلية الدراسات العليا .
- 19- حسن زيتون . (2001). تصميم التدريس رؤية منظومية . القاهرة : عالم الكتب .
- 20- خليل عزة . (2002). علم نفس اللعب في الطفولة المبكرة . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 21- د . توفيق مرعي . (1998). تغريد التعليم . الأردن : دار الفكر .
- 22- رضا محمد السعيد و آخرون . (2008). استراتيجيات معاصرة في التدريس الموهوبين و المعوقين . مصر : مركز الإسكندرية للكتاب .
- 23- عصام الدين متولي عبد الله ، وبدوى عبد العالي بدوى . (2006). طرق تدريس التربية البدنية . الإسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر .
- 24- فهد الغامدي . (2009). مقال التعلم باللعب . السعودية : شبكة الخليج الإلكترونية .
- 25- فؤاد البهي السيد . (1995). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 26- قنصوه كامل عبد المجيد . (2006). أثر استخدام استراتيجية التعلم التعاوني على مستوى كل من الأداء المهاري و التحصيل المعرفي لبعض مهارات الجمباز كلية التربية الرياضية . الإسكندرية : مجلة نظريات و تطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بابو قير .
- 27- كمال عبد الحميد زيتون . (2000). التدريس نماذجه و مهاراته . الإسكندرية : المكتب العلمي للنشر و التوزيع
- 28- مروان عبد الحميد إبراهيم . (2004). الرياضة للجميع . عمان : دار الثقافة .
- 29- مصطفى السايح محمد . (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية . الإسكندرية - مصر : مكتبة الإشعاع للطباعة و النشر المنتزه .

- 30- ملحم سامي (2002). استخدام اللعب في تعليم المفاهيم العلمية و المعلومات في مادة الرياضيات للصف الخامس ابتدائي .السعودية :مجلة جامعة الملك سعود .
- 31- ابو العلا احمد عبد الفتاح - احمد نصر الدين سيد (2003). فيسيولوجية اللياقة البدنية .القاهرة :دار الفكر العربي .
- 32- احمد الهادي و يوسف البدرى (1997). أساليب منهجية في تعليم و تدريب الجمباز .القاهرة :دار المعارف
- 33- احمد محمد خاطر ، على فهمي البيك (1996). القياس في المجال الرياضي .القاهرة :دار الكتاب الحديث.
- 34- احمد محمد خاطر-علي فهمي البيك (1996). القياس و التقويم في التربية الرياضية .جامعة الاسكندرية : دار الكتاب الحديث.
- 35- أرنوف وابتيج (1994). مقدمة في علم النفس .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- 36- أسامة كامل راتب (1994). النمو الحركي من الطفولة إلى المراهقة .مصر :دار الفكر العربي .
- 37- البيك خ.و (1996). القياس في المجال الرياضي .مصر :دار الكتاب الحديث.
- 38- أمر الله البساطي (1998). أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته .الإسكندرية :منشأة المعارف .
- 39- سليمان علي حسن و زكي درويش (1993). التحليل العلمي لمسابقات الميدان و المضمار .القاهرة :دار المعارف .
- 40- عادل عبد البصير علي (1999). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق .مصر :مركز الكتاب للنشر.
- 41- عبد الرحمان محمد العيسوي (2005). المراهق و المراهقة .بيروت ، لبنان :دار النهضة العربية .
- 42- عبد العلي الجسماني (1994). سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية .ط 1 .لبنان-بيروت :دار العربية للعلوم.
- 43- عبد العلي نصيف و قسام حسن (1998). مبادئ علم التدريب الرياضي .بغداد :مطبعة التعليم العالي.
- 44- عبد المنعم المليجي و حلمي المليجي (1991). النمو النفسي .بيروت :دار النهضة العربية.

- 45- عصام الوشاحي، التدريب بالأثقال قوة و بطولة. مصر: دار الجهاد للنشر و التوزيع.
- 46- عنايات محمد أحمد فرج. (1998). مناهج و طرق تدريس التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر.
- 47- فؤاد البهي السيد. (1994). الأسس النفسية للنمو. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 48- فؤاد البهي السيد. (1994). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. ط1. القاهرة: دار المعارف.
- 49- قاسم حسن حسنين. (1998). التدريب بألعاب الساحة و الميدان. بغداد: مطبعة دار الحكمة.
- 50- كمال درويش -محمد صبحي حسنين. (1999). الجديد في التدريب الدائري. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 51- كمال عبد الحميد -محمد صبحي حسنين. (1997). اللياقة البدنية و مكوناتها. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 52- مالك سليمان مخول. (1995). علم النفس المراهقة. ط1. دمشق: المطبعة الجديدة.
- 53- محمد الحمامي-امين أنور الخولي. (1990). أس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة.
- 54- محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- 55- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. (1994). اختبارات الاداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 56- محمد حسن علاوي. (1991). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- 57- محمد رفعت. (1990). الجمباز رياضة كل يوم. الجزائر: دار البحار. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 58- محمد صبحي حسنين. (1990). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 59- محمد علي الخطيب و آخرون. (1997). التدريب الرياضي-الإطالة العضلية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 60- محمد عوض بسيوني -فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظرية و طرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
- 61- محمد نصر الدين رضوان-احمد المتولي منصور. (1999). تمرين للقوة العضلية و المرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- 62- محمود إبراهيم عيد .(1997). أزمات الشباب النفسية . القاهرة : مكتبة زهراء الشروق .
- 63- مروان عبد المجيد إبراهيم .(1999). الإختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية . عمان : دار الفكر للنشر و التوزيع .
- 64- مفتي إبراهيم حماد .(1996). التدريب الرياضي للجنسين (من الطفولة إلى المراهقة) . (القاهرة : دار الفكر العربي .
- 65- مفتي ابراهيم حماد .(2001). التدريب الرياضي الحديث . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 66- مفتي ابراهيم حماد .(1997). الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 67- مهند حسين و احمد ابراهيم .(2005). مبادئ التدريب الرياضي . عمان : دار وائل للنشر و التوزيع.
- 68- موفق أحسن محمود .(2009). اختبارات و التكتيك في كرة القدم .الأردن.
- 69- موفق مجيد الموليلي .(2000). الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم . عمان : دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- 70- ناهد محمود سعد -نيليلي رمزي فهميم .(2001). طرق تدريس التربية البدنية . القاهرة : مركز الكتاب للنشر
- 71- هدى محمد قناوي .(1992). سيكولوجية المراهقة . القاهرة : دار المعارف.
- 72- وجدي مصطفى الفتاح -محمد لطفي السيد .(2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و مدرب . دار الهدى للنشر و التوزيع .
- 73- ابو العلا احمد عبد الفتاح-احمد نصر الدين سيد .(2003). فيسيولوجية اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 74- احمد محمد خاطر ، على فهمي البيك .(1996). القياس في المجال الرياضي . القاهرة : دار الكتاب الحديث.
- 75- أسامة كامل راتب .(1994). النمو الحركي من الطفولة إلى المراهقة . مصر : دار الفكر العربي .
- 76- أمر الله البساطي .(1998). أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته .الإسكندرية : منشأة المعارف .

- 77- سليمان علي حسن و زكي درويش (1993). التحليل العلمي لمسابقات الميدان و المضمار . القاهرة : دار المعارف .
- 78- عادل عبد البصير علي (1999). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق . مصر : مركز الكتاب للنشر .
- 79- كمال عبد الحميد -محمد صبحي حسنين (1997). اللياقة البدنية و مكوناتها . القاهرة : دار الفكر العربي
- 80- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (1994). اختبارات الاداء الحركي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 81- محمد نصر الدين رضوان-احمد المتولي منصور (1999). تمرين للقوة العضلية و المرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- 82- مهند حسين و احمد ابراهيم (2005). مبادئ التدريب الرياضي . عمان : دار وائل للنشر و التوزيع .
- 83- موفق أحسن محمود (2009). اختبارات و التكنيك في كرة القدم . الأردن .
- 84- ناهد محمود سعد -نيليلي رمزي فهم (2001). طرق تدريس التربية البدنية . القاهرة : مركز الكتاب للنشر
- 85- وجدي مصطفى الفتاح-محمد لطفي السيد (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب . دار الهدى للنشر و التوزيع .
- 86- رشيد زواتي (2007). مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية . عين مليلة -الجزائر : دار الهدى .
- 87- رومان محمد (1985). محاضرات منهجية البحث العلمي . المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية .
- 88- عبد العزيز فهمي هيكل (1994). مبادئ الإحصاء . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية .
- 89- عبد القادر حلمي (1993). مدخل إلى الإحصاء . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- 90- عمار بوحوش و محمود محمد دنيبات (1995). منهج البحث العلمي و طرق البحث . الجزائر : ديوان المطبوعات الجزائرية .
- 91- مقدم عبد الحفيظ (1993). الإحصاء و القياس النفسي و التربوي . الجزائر : ديوان المطبوعات الجزائرية .

92- نبيل عبد الهادي. (1999). القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي .الاردن :دار وائل للنشر.

93- وجيه محجوب جاسم. (1995). طرق البحث العلمي و مناهجه .العراق :مطبعة جامعة الموصل .

- قائمة المصادر المراجع باللغة الأجنبية :

94- **bayer claude.** (1996). l'enseignement des jeux sportifs collectifs. paris: ed-vigot.

95- **bernard.** (1990). préparation et entrainement du footballeur. paris: ED.Amphore.

96- **dornhooff.m.h.** (1993). l'éducation physique et sportive . Alger: office des publication universitaire.

97- **institut national du sport et l'éducation phisque.** (1991). spécial sport athlétisme N3. france : ED-INSEP.

98- **joun michel.** (1995). p.j.science biologie de l'enseignement sportif. paris: ED.

99- **legu-yader-j.** (1990). péparation physique du sportif . france : édition chiron .

100- **LEVESQUE-DANIEL.** (1991). l'entrainement dans les sports . CANADA: laval Guy saint-jean-editeur INC.

101- **robin robert .** (1976). athlétisme-course-lancers-sauts. paris: amphora.

102- **weineck.** (1990). j,manuel de l'entrainement sportive. paris: vigot.

103- **WEINECK-J.** (1997). Manuel d'entrainement. paris: ED-Vig

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة لترشيح الاختبارات

استمارة موجهة إلى دكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية

تحية طيبة أما بعد:

يقوم الطالبان بإجراء بحث حول " فعالية استراتيجية التدريس باللعب في تحسين بعض القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18) سنة " وهذا ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية ، ونظرا لمكانتكم العلمية و خبرتكم فإن تعاونكم له أهمية بالغة في مساعدة الطالبين الباحثان في إنجاز هذه الدراسة بالشكل الأمثل و عليه نرجو منكم التكرم بإبداء رأيكم و توجيهاتكم ، كما نرجو من سيادتكم ترشيح أهم الاختبارات الخاصة بقياس كل عنصر من عناصر القدرات البدنية مع إضافة أو تعديل بعض الاختبارات الخاصة بهذه القدرات.

ولكم منا جزيل الشكر و الاحترام.

الأستاذ المشرف :

- بن سي قدور حبيب

الطالبان الباحثان :

- دحماني اسماعيل

- بوفير محمد

ملخص البحث :

1- التساؤلات :

التساؤل العام :

- هل إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجاباً على القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة) ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجاباً على القدرات البدنية لدى التلاميذ (16-18 سنة) ؟

- هل إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجاباً على القدرات الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة) ؟

2- الأهداف :

- الهدف العام :

- معرفة مدى تأثير فعالية إستراتيجية التدريس باللعب في تحسين بعض القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ

(16-18 سنة)

- الأهداف الخاصة :

- معرفة مدى تأثير فعالية إستراتيجية التدريس باللعب في تحسين بعض القدرات البدنية لدى التلاميذ (16-18 سنة).

- معرفة مدى تأثير فعالية إستراتيجية التدريس باللعب في تحسين بعض القدرات الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة).

3- الفرضيات :

- الفرض العام :

- إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجاباً على القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة).

- الفرضيات الفرعية :

- إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجاباً على القدرات البدنية لدى التلاميذ.

- إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجاباً على القدرات الحركية لدى التلاميذ .

إختبارات القوة



1. اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل خلال 30 ثانية :

- الغرض: قياس قوة عضلات الذراعين و المنكبين.
- الأدوات: ساعة توقيت.
- مواصفات الأداء: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل الذي مدته (30 ثانية) على أن يرعى مد و ثني الذراعين كاملا.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.



2. اختبار الجلوس من الرقود خلال 45 ثانية :

- الغرض: قياس قوة عضلات البطن و العضلات القابضة لمفصل الفخذ.
- الأدوات: ساعة توقيت.
- مواصفات الأداء: من وضع الرقود و الكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني الجذع أماما للأسفل للمس الركبتين بالتبادل و يكرر الأداء أكبر عدد ممكن خلال (45 ثانية) على أن يقوم الزميل بتثبيت قدمي المختبر على الأرض مع عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال 45 ثانية



3. اختبار الوثب العمودي من الثبات:

- الغرض: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين في الإتجاه العمودي
- الأدوات: طباشير - شريط قياس - حائط
- مواصفات الأداء: يقف المختبر بجانب الحائط بحيث يكون أحد كتفيه مواجهها للحائط و تكون القدمين باتساع الصدر يقوم المختبر بمد ذراعه من أجل تحديد علامة بالطباشير.
- يقوم بمرححة الذراعين و ثني الجذع للأمام و الأسفل مع ثني الركبتين و بعد ذلك يقفز نحو الأعلى و ذلك لتحديد العلامة الثانية.
- التسجيل: تقاس المسافة بين العلامتين و تؤخذ أحسن نتيجة من نتائج المحاولات الثلاث .

4. اختبار الوثب الطويل من الثبات:



- الغرض: قياس القدرة العضلية للرجلين
- الأدوات: شريط قياس - ميدان للقفز الطويل - طباشير.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية فاتحاً رجليه قليلاً مع ثني الركبتين تعطى ثلاث محاولات لكل مختبر
- التسجيل: عند القفز نقوم بقياس المسافة بين خط البداية و آخر جزء يلامس الأرض مع أخذ نتيجة أحسن محاولة.

الاقتراحات :

.....

.....

.....

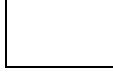
الاختبارات التي تقيس صفة المرونة

5. اختبار ثني الجذع من الوقوف:



- الغرض: قياس مدى مرونة الجذع و الفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.
- الأدوات: مسطرة طولها 50سم - مقعد أو كرسي مرتفع
- الإجراءات: المسطرة يكون منتصفها على حافة المقعد و النصف الآخر أسفلها ويلاحظ أن نقطة الصفر تكون مع مستوى الحافة، تكون انحرافات الجزء العلوي بالسالب و الجزء السفلي بالموجب.
- مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس، يقوم المختبر بثني الجذع بأقصى مدى ممكن بقوة و ببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك موازية للمقياس.
- التسجيل: العلامة تطابق آخر مستوى لأصابع اليدين من المسطرة.

6. اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل:



- الغرض: قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس الطويل
- الأدوات: يمكن أداء الاختبار على الأرض مباشرة بعمل ترقيم من الطباشير على الأرض أو باستخدام مسطرة جونسون المدرجة ، كما يمكن استخدام جهاز ويلز وديلون لقياس المرونة.
- الإجراءات: يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين و الجذع و الرقبة ، يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين .
- من الأفضل إعطاء محاولتين أو ثلاث للمختبر مع توجيه نظر المختبر إلى أسفل المقياس مع البقاء لمدة تتراوح ما بين (2-3 ثواني) عند أخذ الوضع النهائي .
- مواصفات الأداء: يقوم المختبر بالجلوس طولا مع استقامة الظهر و اليدين على الجانب ملامستين للأرض ، يحاول المختبر مد الذراعين أماما على استقامتهما و ثني الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مدى ممكن

7. اختبار رفع الكتفين:



- الغرض: قياس المدى الحركي لمفصل الكتفين.
- الأدوات: قائم مقسم إلى وحدات مثبت عموديا على الأرض و يلحق بالقائم عارضة صغيرة موازية لسطح الأرض يسهل تحريكها.
- مواصفات الأداء: من وضع الانبطاح على الأرض مع مد الذراعين بإتباع الكتفين يمسك المختبر العارضة ويقوم برفعها لأعلى مسافة ممكنة مع احتفاظه ببقاء الذقن ملامسة للأرض و امتداد المرفقين و الرسغين .
- التسجيل: تقاس المسافة من الأرض وحتى آخر نقطة يصل إليها المختبر.

الاقتراحات :

.....

.....

.....

الاختبارات الخاصة بالسرعة

1- اسم الاختبار: اختبار ركض 20 متر من الوقوف

- الغرض من الاختبار: السرعة الانتقالية
- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب أو مسافة خالية مؤشر عليها مسافة 20 متر و يحدد من خط البداية و النهاية ، ساعة توقيت صفارة ، شواخص
- طريقة التسجيل: يسجل للتلميذ الوقت الذي قطع فيه مسافة 20 متر

2- اسم الاختبار: اختبار ركض 60 متر من البداية المنخفضة

- الغرض من الاختبار: السرعة الانتقالية
- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب أو مسافة خالية مؤشر عليها مسافة 60 متر و حدد خط البداية و النهاية ، ساعة توقيت صفارة ، شواخص
- طريقة التسجيل: يسجل للتلميذ الوقت الذي قطع فيه مسافة 60 متر

3- اسم الاختبار: اختبار ركض 50 متر من الوقوف

- الغرض من الاختبار: السرعة الانتقالية
- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب أو مسافة خالية مؤشر عليها مسافة 50 متر و يحدد خط البداية و النهاية ، ساعة توقيت صفارة ، شواخص
- طريقة التسجيل: يسجل للتلميذ الوقت الذي قطع فيه مسافة 50 متر من الوقوف

4- اسم الاختبار: اختبار ركض زمن 10 ثا من الوقوف

- الغرض من الاختبار: السرعة الانتقالية
- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب أو مسافة خالية، ساعة توقيت صفارة ، شواخص
- طريقة التسجيل : يسجل للتلميذ المسافة التي قطعها خلال زمن 10 ثا

5-اسم الاختبار: الحجل أقصى مسافة خلال 10 ثا



- الغرض من الاختبار: القوة المميزة بالسرعة
- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب أو مسافة خالية غير مؤشر عليها ، ساعة توقيت صفارة
- طريقة التسجيل : يسجل للتلميذ المسافة التي قطعها خلال زمن 10 ثا

الاقتراحات :

.....

.....

.....

الاختبارات الخاصة بالرشاقة :

1-اسم الاختبار : اختبار الخطوة الجانبية في 10 ثا



- الغرض من الاختبار: الرشاقة
- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب او مسافة خالية غير مؤشر عليها ، ساعة توقيت صفارة
- طريقة التسجيل : يسجل للتلميذ المسافة التي قطعها خلال زمن 10 ثا

2-اسم الاختبار: اختبار ركض 30 متر متعرج بوجود 6 شواخص



- الغرض من الاختبار: الرشاقة
- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب او مسافة خالية مؤشر عليها 30 متر 6 شواخص ساعة توقيت صفارة

تحديد البداية و النهاية

- طريقة التسجيل: يسجل للتلميذ السرعة التي قطع فيها مسافة 30 متر بدون كرة

3-اسم الاختبار : اختبار ركض 30 متر متعرج بوجود 6 شواخص

- الغرض من الاختبار: الرشاقة
- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب أو مسافة خالية مؤشر عليها 30 متر شواخص ساعة توقيت صفارة
- طريقة التسجيل: يسجل للتلميذ الوقت التي قطع فيها مسافة 30 متر بالكرة

4-اسم الاختبار : ركض مسافة 5 امتار من الجلوس

- الغرض من الاختبار: الرشاقة
- الأدوات و الإمكانيات: مسافة خالية مؤشر عليها 5 أمتار ساعة توقيت صفارة
- طريقة التسجيل: يسجل للتلميذ الوقت المقطوع في 5 أمتار

5-اسم الاختبار: القفز على الحبل لمدة 10 ثا

- الغرض من الاختبار: الرشاقة
- الأدوات و الإمكانيات : مسافة خالية حبل ساعة توقيت صفارة
- طريقة التسجيل: عدد مرات القفز على الحبل خلال 10 ثا (التسجيل)

الاقتراحات:

.....

.....

.....

اختبارات الخاصة بالقوة العضلية (القوة الانفجارية) :

1- اسم الاختبار : القفز العمودي من الثبات

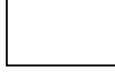
- الغرض من الاختبار : القوة الانفجارية للساقين
- الأدوات و الإمكانيات : حائط مؤشر عليه بالسنتيمتر صفارة
- طريقة التسجيل : يسجل للتلميذ المسافة القصوى التي بلغها

2- اسم الاختبار : القفز العريض من الثبات

- الغرض من الاختبار : القوة الانفجارية للساقين
- الأدوات و الإمكانيات : مسافة خالية مؤشر عليها بالمتر و تحدد البداية (خط الانطلاق) صفارة
- طريقة التسجيل : يسجل للتلميذ أقصى المسافة بلغها

3- اسم الاختبار : رمي الكرة الطبية 3 كغ لأبعد مسافة

- الغرض من الاختبار : القوة الانفجارية للذراعين
- الأدوات و الإمكانيات : مسافة خالية شريط متري كرات طبية صفارة
- طريقة التسجيل : يسجل للتلميذ المسافة التي قذف فيها الكرة الطبية



4-اسم الاختبار: اختبار ركض 20 متر بالكرة الطيبة فوق الشواخص

- الغرض من الاختبار: القوة الانفجارية للذراعين
- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب أو مسافة مؤشر عليها 20 متر شواخص صفارة ساعة توقيت
- طريقة التسجيل : يسجل للتميز الوقت المقطوع في مسافة 20 متر بوجود شواخص



5-اسم الاختبار: حمل الزميل على الظهر و الجري مسافة 10 أمتار

- الغرض من الاختبار: القوة الانفجارية للساقين
- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب أو مسافة خالية مؤشر عليها 10 أمتار صفارة تحديد المسافة من خط

البداية إلى النهاية

ملاحظة:

تعطي لكل تلميذ محاولتين أثناء تأدية الاختبار

الاقتراحات:

.....

.....

.....

.....

الاختبارات الخاصة بالتحمل

2- اسم الاختبار: ركض مسافة 800 متر

- الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي
- أدوات و الإمكانيات : ساعة إيقاف
- طريقة التسجيل: عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر يقطع مسافة 800 متر ثم يحسب الزمن المستغرق لقطع هذه المسافة

3- إسم الإختبار: إختبار جري 5 د

- الغرض: قياس تحمل الجهاز الدوري التنفسي.
- الأدوات: مكان مناسب للجري- مضمار الجري- ساعة إيقاف
- مواصفات الأداء: بعد سماع إشارة البدء ،يبدأ المختبرون بالجري لقطع المسافة في أقل وقت ممكن
- التسجيل: يسجل الزمن بالثانية عندما يجتاز المختبر الخط النهائي بأحد أجزاء جسمه

4- إسم الإختبار : إختبار جري 12 د

- الغرض: تحديد مستوى التحمل الدوري التنفسي.
- الأدوات: مكان مناسب للجري- مضمار الجري- ساعة إيقاف أو ساعة الرسغ.
- مواصفات الأداء: يقوم المختبر عند إعطاء إشارة الانطلاق الجري لمدة 12 دقيقة محاولا قطع أكبر مسافة ممكنة.
- التسجيل: تسجيل المسافة التي قطعها المختبر عند انتهاء 12 دقيقة بالمتري.

الاقتراحات:

.....

.....

.....

المذكرة رقم : 01

الهدف التعليمي : توضيح كل الواجبات الحركية المبرمجة و المساعدة على تحقيق

مدة الإنجاز : 1 سا

مكان الإنجاز : ثانوية بوحميدي الطاهر

الهدف الإجرائي الرئيسي مع التذكير بالالتزام بالجوانب التربوية

السنة الدراسية: 2015/2014

الهدف الإجرائي الرئيسي : أن يتمكن التلميذ من تقوية العضلات السفلية

وسائل الإنجاز : صفارة – ميقاتي

المستوى الدراسي: السنة الثالثة

و الذراعين و البطن و كذا مرونتها

شواخص

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيــــــــــــــــات التعلــــــــــــــــم	المدة	معايير الإنجاز و النجاح
المرحلة التحضيرية	- أن يتهيأ التلميذ نفسيا للدرس - تحقيق بعض الجوانب التربوية - أن يتهيأ التلميذ فسيولوجيا و بدنيا لتلقي مختلف الواجبات الحركية المبرمجة ضمن الجزء الرئيسي للدرس	- مساعدة التلميذ على الإقبال للدرس بمرح - إكساب التلاميذ صفة الالتزام و الطاعة - شرح الهدف الإجرائي الرئيسي مع تحفيز التلاميذ لانجازه - جري جماعي بشدة منخفضة على محيط الملعب - تمارين المرونة المفصلية و المطاطية العضلية للجسم مع التركيز على الأطراف السفلى بشكل كبير - تمارين أبجديات الجري بحيث كل ينتهي بعدو لمسافة 10 م	05 د 10 د 05 د 05 د	- الانضباط و الهدوء - الحرص على تكرار التمرين مرتين - الحرص على التنفيذ الصحيح التمرين أو الحركة - التوازن أثناء أداء الحركة
المرحلة الأساسية	- أن يعي التلميذ بفاعلية مضمون القسم التطبيقي و ايجابياته - أن ينمي التلميذ القوى العضلية للأطراف السفلى مع الذراعين - أن ينمي التلميذ صفة المرونة العضلية	- تمارين تقوية عضلات الأطراف السفلى و الذراعين - تمارين تقوية العضلات البطنية - تمارين التغطية و المرونة المفصلية	30 د	- العمل الجدي - الحرص على إعطاء زمن كاف للتمديد و التغطية العضلية - تنفيذ تمارين المرونة بشكل صحيح
المرحلة الختامية	- أن يتمكن التلميذ من تهدئة مختلف أجهزته الداخلية و العودة بها إلى مستواها الوظيفي الطبيعي	- الجري الاسترجاعي بشدة منخفضة لينتهي بالمشي - تمارين المرونة و التغطية العضلية - ارتباط التلميذ عاطفيا بالدرس - إصدار بعض الأحكام التقويمية	05 د	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة الاسترجاعية - التحفيز على بذل جهد اكبر في الحصة القادمة

المذكرة رقم: 02

الهدف التعليمي: توضيح كل الواجبات الحركية المبرمجة والمساعدة على تحقيق الهدف

مدة الانجاز: 1 سا

السنة الدراسية: 2015/2014

الهدف الاجرائي الرئيسي: ان يتمكن التلميذ من تحمل 3×400 م براحة

وسائل الانجاز: صفارة ،

المستوى الدراسي: المستوى النهائي

نشطة بين التكرارات ميقاتي – شواخص

شواخص

مكان الانجاز: ثانوية بوحميدي الطاهر

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	معايير الانجاز و النجاح
المرحلة التحضيرية	- أن يتهيأ التلميذ نفسيا للدرس - تحقيق بعض الجوانب التربوية - أن يتهيأ التلميذ فسيولوجيا و بدنيا لتلقي مختلف الواجبات الحركية المبرمجة ضمن الجزء الرئيسي للدرس	- مساعدة التلميذ على الإقبال للدرس بمرح - إكساب التلاميذ صفة الالتزام و الطاعة و بعض الجوانب التربوية - شرح الهدف الإجرائي الرئيسي مع تحفيز التلاميذ لانجازه - جري جماعي بشدة منخفضة على محيط الملعب - تمارين المرونة المفصلية و المطاطية العضلية للجسم مع التركيز على الأطراف السفلى - تمارين أبجديات الجري بحيث كل تمرين ينتهي بعدو لمسافة 10م	05 د 10 د 05 د 05 د	- الانضباط و الهدوء - الحرص على تكرار التمرين مرتين - الحرص على التنفيذ الصحيح للتمرين أو الحركة - التوازن أثناء أداء الحركة
المرحلة الأساسية	- أن يعي التلميذ بفاعلية بمضمون القسم التطبيقي و ايجابياته - أن ينمي التلميذ تحمل السرعة - أن ينمي التلميذ صفة المرونة العضلية	- تكرار جري 400 م بمعدل ثلاث مرات مع الراحة بين التكرارات 3-4د - مراعاة نبض القلب أثناء الراحة البيئية أن لا يقل عن 110-120ن/د - الراحة تكون بتمارين التمهيط العضلي باستخدام الزميل أو على الأرض	30 د	- العمل الجدي - نبض القلب أثناء الراحة البيئية - أن لا يقل عن 110-120ن/د
المرحلة الختامية	- أن يتمكن التلميذ من تهدئة مختلف أجهزته الداخلية و العودة بها إلى مستواها الوظيفي الطبيعي	- الجري الاسترجاعي بشدة منخفضة لينتهي بالمشي - تمارين المرونة و التمهيط العضلية - ارتباط التلميذ عاطفيا بالدرس واثار رغبتهم - إصدار بعض الأحكام التقويمية	05 د	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة الاسترجاعية - التحفيز على بذل جهد اكبر - الحصة القادمة

المذكرة رقم: 03

السنة الدراسية : 2015/2014

المستوى الدراسي : المستوى النهائي

مكان الانجاز: ثانوية بوحميدي الطاهر

الهدف التعليمي: تجنيد و تسلسل القوة واستثمار الدفع لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة

الهدف الإجرائي و الرئيسي: الإحساسات الأولية لمسك الجلة

و الدفع بالقوة العضلية

مدة الانجاز: 1سا

وسائل الانجاز: صفارة -

ميقاتي- شواخص

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	معايير الانجاز والنجاح
المرحلة التحضيرية	- تهيئة نفسية و تحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان و القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين - تمارينات خاصة بالمرونة - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية	10د	- احترام الزميل و المشارك في تنظيم (قائد الفوج)
المرحلة الأساسية	- استعمال قوة الأطراف العلوية لدفع أي كتلة - إنتاج قوة دفع باستعمال الأطراف العلوية - العمل بالقاعدة كل كتلة تحتاج إلى قوة كي تدفع أو تصد أو تحمل	- العمل يكون ثنائي - كل تلميذ وراء زميله و يقوم بدفعه إلى العلامة المحددة من طرف الأستاذ و يقوم التلميذ الموجود في الأمام بمقاومته و الحيلولة دون وصوله للعلامة المحددة - العمل يكون ثنائي - كل تلميذ أمام زميله و يقوم بصد حركته و يحاول أن يوصله إلى العلامة المحددة بواسطة دفع بأطرافه العلوية - حمل الزميل و المشي إلى العلامة المحددة و تغيير الأدوار ثم حمل الزميل في المرة الثانية و المشي به إلى العلامة المحددة و الرجوع به إلى النقطة الأولى	10د 10د 10د 15د	- التعاون في العمل مع الزميل و تغيير الأدوار - الدفع يكون على مستوى الظهر و بواسطة الذراعين - التركيز على عمل الاطراف العلوية و السفلية
المرحلة الختامية	- عودة الهدوء للتلاميذ - مناقشة و تقييم	- جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة	05د	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع

المذكرة رقم : 04

الهدف التعليمي: تجنيد وتسلسل القوة واستثمار الدفع لتحقيق

مدة الانجاز: 1سا

السنة الدراسية: 2015/2014

أفضل نتيجة ممكنة

وسائل الانجاز: صافرة - ميقاتي

المستوى الدراسي: المستوى النهائي

الهدف الإجرائي الرئيسي : التحكم في التوازن و مسار الجلة

- كرات الجلة

مكان الانجاز : ثانوية بوحميدي الطاهر

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	معايير الانجاز و النجاح
المرحلة التحضيرية	- القيام بتحضير البدني و النفسي لبداية النشاط - لعبة الأرقام و الوضعيات	- كل فوج في منطقتة : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة وعند سماع رقم أو وضعية معينة مثل :جلوس-وقوف-للأمام-للوراء-قف،2-3 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة	10د	- الانتباه - التصور المسبق
المرحلة الأساسية	- إدراك المكان أثناء عملية الرمي - الحفاظ على التوازن أثناء الرمي	- القيام بالرمي الجانبي مع التركيز على دفع الجلة و إنهاء العملية بالذراع ممدودة و الرؤية باتجاه مكان سقوط الجلة - نفس العمل لكن هذه المرة يكون الحفاظ على توازن الجسم وتحويل مساره بعد الرمي بتبديل الرجل الأمامية تجنباً للسقوط أو الخروج من وسط الدائرة - منافسة بين الفرق - تجمع النقاط حسب النتائج المحصل عليها لكل فريق	15د 20د	- الحفاظ على المكان المحدد أثناء الرمي - الدوران داخل دائرة الرمي و الالتفاف في المكان باستعمال الرجلين
	- التعود على المنافسة		10د	- ضبط مسافة الرمي - تجنب مكان سقوط الجلة
المرحلة الختامية	- مناقشة و تقييم -العودة إلى الهدوء	- جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصاة - فتح مجال المناقشة	05د	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

المذكرة رقم: 05

الهدف التعليمي : اكتساب اكبر سرعة ممكنة و المحافظة

مدة الانجاز: 1س

السنة الدراسية : 2015/2014

عليها لقطع مسافة

وسائل الانجاز: صفارة- ميقاتي- شواخص

المستوى الدراسي: المستوى النهائي

الهدف الإجرائي : تجنيد القوة الكاملة أثناء الجري

الحلقات - الأقماع

مكان الانجاز: ثانوية بوحميدي الطاهر

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	معايير الانجاز والنجاح
المرحلة التحضيرية	- تهيئة نفسية وتحضير فسيولوجي عام	- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية	10د	- احترام الزميل - الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري
المرحلة الأساسية	- الحركة السريعة في مسار مستقيم و معرفة أهمية الخطوة وسعتها - القفز في الحلقات - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وإدراك دور الارتكاز الجيد - لعبة المطاردة - درجة استيعاب ما قدم مع اختيار الخطوات و الارتكاز	- عمل بالأفواج - يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل - يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع و يحاول إنهاء المسار قبل إن يمسكه زميله و الذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله - القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج وإعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين وإعطاء ترتيب الأفواج	10د 15د 10د	- التركيز على وضع الخطوات - التنقل في خط مستقيم - اتباع المسار - تنظيم الحركة - فهم طريقة المنافسة - روح التنافس
المرحلة الختامية	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقدم ملاحظات و فتح النقاش مع الأستاذ	05د	- الالتزام بالهدوء و الانضباط - المناقشة و التقييم

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضيعات التعلم	المدة	معايير الانجاز و النجاح
المرحلة التحضيرية	- تهيئة نفسية وتحضير فسيولوجي عام	- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين - تمرينات خاصة بالمرونة - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية	10د	- احترام الزميل - الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري
المرحلة الأساسية	- التنقل ضمن مسار مستقيم و الحفاظ على التوازن - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيم - إجراء منافسة	- يقوم عناصر الفوج بالجري بشدة متوسطة في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي وذلك للراحة وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكليتي الرجلين - يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف ذهاب و إياب و لمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة و التوجيه نحو الأقماع الموضوعية لمسافة 15م ثم العودة إلى نقطة البداية ثم قطع 25م العودة إلى نقطة البداية - إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 40م و تعيين أحسن الأفواج	10د 15د 10د	- التوازن أثناء الحركة - العمل الجدي - إنهاء المسافة - التنافس ضد الخصم - إقصاء من يخرج عن الرواق
المرحلة الختامية	- مناقشة و تقييم	- تقسيم العمل - إعطاء الملاحظات - التحضير للحصة القادمة	05د	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع

المذكرة رقم: 07

الهدف التعليمي: استثمار القوى المناسبة للوثب لتحقيق

مدة الانجاز: 1سا

السنة الدراسية: 2015/2014

أحسن نتيجة ممكنة

وسائل الانجاز: صافرة- ميقاتي- شريط متري

المستوى الدراسي : المستوى النهائي

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية و احترام التدرج

مكان الانجاز : ثانوية بوحميدي الطاهر

بين الجري و الوث

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	معايير الانجاز و النجاح
المرحلة التحضيرية	- القيام بالتحضير البدني و النفسي لبداية النشاط - لعبة الأرقام و الوضعيات	- كل فوج في منطقتة - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة و الحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة و عند سماع رقم أو وضعية معينة مثل : جلوس- وقوف- للأمام -للوراء- قف- 2-3 يقوم التلاميذ الانجاز بسرعة	10د	- الانتباه -التصور المسبق - السرعة في الانجاز
المرحلة الأساسية	- إدراك أهمية رجل الارتقاء و الاندفاع نحو الارتقاء - الربط بين السرعة و الطيران و السقوط - دفع الجسم للأمام و السقوط الآمن	القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب و توجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد - كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته و استعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل و سقوط بكلى الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام - منافسة بين الأفواج	10د 25د 10د	- البحث عن مكان الانطلاق المناسب - التدرج في اداء التمارين - ضبط مسافة القفز - السقوط بكلى الرجلين
المرحلة الختامية	- مناقشة و تقييم	- جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة	05د	البحث على تحسين النتيجة - توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

المذكرة رقم : 08

الهدف التعليمي : استثمار القوى المناسبة للوثب لتحقيق أحسن

مدة الإنجاز : 1 سا

مكان الإنجاز : ثانوية بوحميدي الطاهر

نتيجة ممكنة

السنة الدراسية: 2015/2014

الهدف الإجرائي الرئيسي : التنسيق بين أساسيات الوثب

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - شريط

المستوى الدراسي: السنة الثالثة

متري - حوض الرمل

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	معايير الانجاز و النجاح
المرحلة التحضيرية	- القيام بالتحضير البدني و النفسي لبداية النشاط - لعبة الأرقام و الوضعيات	- كل فوج في منطقتة - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة و الحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة و عند سماع رقم أو وضعية معينة مثل: جلوس- وقوف - للأمام- للوراء- قف 2-3 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة	10د	- فهم قواعد اللعبة - السرعة في الانجاز - الانتباه - التصور المسبق
المرحلة الأساسية	- إدراك أهمية رجل الارتقاء و الاندفاع نحو الارتقاء - الربط بين السرعة و الطيران و السقوط - دفع الجسم للأمام و السقوط الآمن	- القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسب للوثب و توجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد - كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته و استعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل و السقوط بكلى الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام - منافسة بين الأفواج	10د 25د 10د	- البحث عن مكان الانطلاق المناسب - التدرج في أداء التمارين - ضبط مسافة القفز - السقوط بكلتي الرجلين و الخروج إلى الأمام
المرحلة الختامية	- مناقشة و تقييم	- جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة	05د	- البحث على تحسين النتيجة - توجيه التلاميذ - تقييم فردي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستفانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

- الموضوع: مقابلة شخصية مع السيد مفتش التربية البدنية و الرياضية مستوى التعليم الثانوي :
- الغرض من المقابلة : جمع معلومات حول واقع التدريس في تحسين القدرات البدنية لدى التلاميذ (16-18 سنة)

سيدي تحية خالصة أما بعد :

- كم عدد سنوات خبرتكم في مجال التعليم ؟ :
.....

- هل تعتقدون أن هذا السن مناسب لتحسين القدرات البدنية و الحركية ؟ :

لا

نعم

- ما نوع الإمكانيات التي تحتاجونها لتحسين القدرات البدنية ؟

إمكانيات ضخمة

لا يتطلب إمكانيات

عادية

- كيف تقومون مسألة التدريس من قبل أساتذة التربية البدنية و الرياضية ؟

تقويم مبني على الخصوصية

تقويم مبني على الخبرة

تقويم عفوي

لا يوجد تقويم

تقويم مبني على الملاحظة

- هل تعتقدون ان للمؤسسات التربوية دور أو أهمية في تحسين القدرات البدنية لدى تلاميذ (16-18 سنة)

لا

نعم

الرقم	الإسم و اللقب	السن	الطول	الوزن	اختبار الجلوس من الرقود 45 ثا		اختبار نثي الجذع للأمام من الوقوف		اختبار 30م باليدا العالي من الحركة		اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ		القفز العمودي من الثبات		اختبار جري 60م بالبدأ المنخفض		اختبار ركض 5 د	
					البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي
1	زيدان رضوان	18	1.86	79	40	39	23	20	4	4,1	3,8	3,4	2,8	2,7	8,78	8,66	1750	1700
2	طهراوي زين الدين	17	1.70	65	30	28	12	10	4,09	4,13	2,86	3,1	2,4	2,47	9,33	9,95	1700	1790
3	زناقي علاء الدين	17	1.85	75	32	33	9	11	4,43	4,4	2,65	2,4	2,5	2,65	9,37	9,2	1700	1760
4	طمغرات زكرياء	18	1.71	71	32	31	10	8	4,54	4,45	2,21	2,33	2,25	2,36	8,92	8,8	1650	1590
5	حمر العين علي	18	1.68	67	35	35	12	14	3,98	3,96	4,11	3,57	2,9	2,5	8,8	8,7	1650	1710
6	زطيلي عبد الرحيم	18	1.77	74	37	36	21	19	4,03	4,18	3,97	3,68	2,61	2,68	8,76	8,67	1700	1685
7	محرزي يوسف	17	1.75	69	34	33	20	23	3,87	3,71	2,79	2,97	3	2,8	9,01	8,65	1600	1550
8	سمير عبد الرزاق	17	1.69	68	34	37	15	17	4,21	4,12	3,77	2,89	2,63	2,77	9	9,2	1630	1650

جدول يوضح نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للتجربة الإستطلاعية

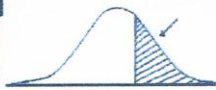
اختبار ركض 5 د		اختبار جري 60م بالبدأ المنخفض		القفز العمودي من الثبات		اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ		اختبار 30م بالبدأ العالي من الحركة		اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف		اختبار الجلوس من الرقود 45 ثا		الوزن	الطول	السن	الإسم و اللقب	الرقم
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي					
1780	1750	9	9,2	2,9	2,7	3	2,4	4,13	4,28	23	20	40	39	75	1,85	17	زناقي علاء الدين	1
1760	1700	9,1	9,25	2,73	2,47	5,2	4,1	4,29	4,33	16	10	30	28	84	1,7	17	عبد الغني يزيد	2
1750	1700	8,8	8,89	2,97	2,75	3,1	2,5	4,31	4,4	17	11	34	33	55	1,68	16	بلبوخ اسماعيل	3
1770	1650	9,84	9,96	2,67	2,36	2,9	2,5	4,37	4,45	12	8	35	31	66	1,86	17	بوفدان جواد	4
1700	1650	8,6	8,8	2,86	2,5	3,2	2,6	3,88	3,96	17	14	38	35	85	1,75	17	خادم محمد	5
1750	1700	8,57	8,66	2,92	2,68	3,8	3,4	3,97	4,18	23	19	40	36	79	1,86	18	زيدان رضوان	6
1700	1600	8	8,2	3	2,8	4,9	4	3,53	3,61	23	22	36	33	65	1,77	17	عزاز جلول	7
1650	1630	8,1	8,21	2,86	2,77	4,1	3,5	3,71	4,12	21	17	39	38	85	1,74	18	بن داداي عبد النور	8
1800	1790	8,98	9,2	2,84	2,8	3,3	1,8	3,69	3,82	24	23	37	36	50	1,64	17	بلعابد محمد	9
1790	1760	9,1	9	2,65	2,4	3,7	2,9	3,3	3,43	18	12	30	31	84	1,82	17	بوهيدي حوسام	10
1650	1600	9,82	9,9	2,74	2,5	4,5	4	3,96	4,2	22	21	36	32	65	1,7	17	زين الدين طهراوي	11
1780	1750	9,88	9,95	2,8	2,25	3,9	3,1	4,42	4,54	23	20	30	28	56	1,7	18	شعبان رضا	12
1710	1650	9,64	9,8	3	2,9	3	2,4	3,57	3,69	19	15	34	33	70	1,8	16	بلعيدوني عبد الصمد	13
1660	1550	8,12	8,22	2,87	2,61	4,6	3,1	3,77	3,81	22	17	38	37	75	1,75	17	بن خالد محمد الأمين	14
1700	1650	8,53	8,6	2,95	3	3,2	2,4	3,95	4,16	16	9	34	35	70	1,7	17	بن مقرري سيد احمد	15
1750	1700	9,71	9,9	2,81	2,63	4,3	3,1	4	4,21	18	10	33	31	77	1,8	17	بن يحيى عماد الدين	16
1600	1500	9,77	9,85	2,86	2,5	3,8	3,2	4,94	5	16	13	39	40	75	1,76	16	حامية حمزة	17
1660	1600	9,8	9,95	2,99	2,7	3,7	3	3,13	3,28	21	18	30	27	71	1,73	17	حبيش العوني	18
1780	1750	8,2	8,3	2,67	2,2	4,4	3,8	3,19	3,33	23	21	39	38	61	1,62	17	حمادوش يوسف	19
1700	1650	9,37	9,45	2,84	2,45	4,1	3,6	3,21	3,3	18	11	37	33	67	1,68	18	حمر العين علي	20
1680	1600	9	9,4	2,87	2,8	4	3,7	4,17	4,4	23	21	31	29	78	1,82	17	خفيف حسام الدين	21
1610	1550	8,07	8,21	2,93	2,75	4	3,5	4,78	4,96	15	9	39	35	74	1,77	18	زطيلي عبد الرحيم	22
1670	1600	8,43	8,6	2,75	2,6	3,9	3,6	3,12	3,18	23	19	38	37	67	1,65	17	زهواني عبد العالي	23
1700	1650	8,97	9,1	2,84	2,13	4,6	3,4	4,2	4	20	15	29	23	68	1,69	17	سمير عبد الرزاق	24
1550	1500	8,21	8,13	2,93	2,73	3,3	2,8	3,63	3,71	22	20	30	24	70	1,7	17	طارقي أسامة	25
1700	1700	9,79	9,94	2,87	2,75	2,9	2,7	3,89	4,1	19	13	33	30	71	1,71	18	طمغرات عبد الفتاح	26
1780	1750	9,8	9,97	2,8	2,83	4,8	3,5	3,29	3,43	18	11	34	31	73	1,73	16	مراحي بومدين	27
1760	1700	8,67	8,8	2,85	2,75	5	3,8	5,1	5,18	22	17	39	37	76	1,78	17	منديل أمين	28
1600	1550	8,68	8,7	2,81	2,83	3,7	2,9	4,12	4,28	23	19	31	29	65	1,81	17	ميلود سبقي محمد	29
1650	1600	8,55	8,65	2,74	2,36	3	2,6	3,75	3,9	14	10	30	26	68	1,67	17	بوسلهام عبد الحفيظ	30
1790	1750	9,22	9,43	2,7	2,75	4,2	4,1	4,88	5,2	22	20	34	31	71	1,7	16	حاجي يسين	31
1690	1700	9,01	9,11	3	2,71	4,1	3,3	4,6	4,76	20	16	38	33	69	1,75	17	محاززي يوسف	32

جدول يوضح نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعيينة التجريبية

اختبار ركض 5 د		اختبار جري 60م بالبدأ المنخفض		القفز العمودي من الثبات		اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ		اختبار 30م بالبدأ العالي من الحركة		اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف		اختبار الجلوس من الرقود 45 ثا		الوزن	الطول	السن	الإسم و اللقب	الرقم
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي					
1760	1750	8,9	8,66	2,7	2,85	2,8	2,95	3,23	3,28	20	21	31	32	68	1,72	16	معطى الله سيد احمد	1
1710	1700	9,36	9,33	2,81	2,7	2,71	2,85	3,5	3,54	9	10	27	28	75	1,69	17	يوزي محمد يسين	2
1695	1700	9,18	9,2	2,87	2,8	1,9	2,15	3,98	4,12	18	23	30	33	72	1,68	17	بن عمارة محمد	3
1600	1650	8,5	8,54	2,8	2,85	3,3	3,25	4	4,1	14	14	37	39	78	1,71	18	بن هامال انس	4
1510	1550	8,66	8,7	2,74	2,65	4,2	4	4,1	3,9	18	19	38	40	76	1,72	17	درفوف حسام الدين	5
1745	1750	8,71	8,8	3	2,85	3,86	4,1	4,6	4,64	21	22	34	35	81	1,86	18	شادلي عبد القادر	6
1625	1650	8,98	9,01	2,64	2,6	3,71	3,6	3,97	4,2	17	17	32	31	77	1,8	19	عبد اللاوي اسامة	7
1615	1600	8,59	8,65	1,89	2,2	2,6	2,65	3,54	3,6	17	18	30	29	70	1,65	17	ويسي محمد	8
1685	1700	9,49	9,36	2,11	2,25	2,4	2,95	3,38	3,45	19	20	35	38	65	1,66	17	براج يوسف	9
1530	1500	8,57	8,25	2,53	2,46	3,36	3,25	3,9	3,95	19	18	33	35	76	1,79	18	بوحميدي عبد القادر	10
1535	1550	9,92	9,81	2,81	3	2,6	2,75	4,64	4,7	12	11	30	32	74	1,81	17	خواتير سهيل	11
1555	1550	9,63	9,37	2,93	2,84	2,3	2,35	3,65	3,76	14	13	24	27	70	1,66	16	دايري محمد	12
1640	1650	8,77	8,62	2,82	2,75	2,87	4,1	3,41	3,52	19	19	28	31	75	1,69	16	دزازي مصطفى	13
1600	1600	8,97	9,06	2,69	2,6	3,2	3	3,81	3,84	22	21	36	39	76	1,74	17	زابر فلاح	14
1620	1700	8,96	8,76	2,33	2,4	4	3,95	3,74	3,8	20	22	37	40	79	1,73	17	زناي العربي	15
1705	1700	9,45	9,2	2,46	2,35	3	3,5	3,59	3,62	12	11	28	25	77	1,7	18	طارقي بلال	16
1740	1750	9	8,96	2,67	2,75	2,64	2,6	4	4,11	18	19	31	34	74	1,68	17	طميمو محمد الأمين	17
1600	1650	9,09	9,87	3	2,92	3,56	4,1	4,19	4,25	22	20	38	39	83	1,8	17	طه عنتر	18
1760	1800	9,01	8,66	2,73	2,7	3,35	3,15	3,8	3,65	18	17	30	33	70	1,7	16	طهراوي علي	19
1780	1800	9,37	9,1	2,71	2,75	4	3,85	3,71	3,78	14	12	31	30	72	1,68	17	عبد الرزاق حسين	20
1735	1750	8,76	8,64	3	2,97	3,89	4,2	4,4	4,55	17	18	29	32	85	1,81	18	عبد اللاوي زكرياء	21
1580	1600	9,89	9,7	2,54	2,83	3,1	2,8	4	3,87	15	14	31	30	75	1,72	17	فراح بومدين	22
1610	1650	8,87	8,68	2,8	2,73	2,8	2,75	4,1	3,96	14	13	28	31	74	1,7	18	عبد الرحيم ياسر	23
1705	1700	9	9,03	2,91	2,8	3,67	3,7	3,98	4,05	18	20	35	38	73	1,74	17	مصطفى عثمان	24
1610	1600	8,8	8,77	2,96	3	3,9	4	4,2	4,14	20	21	34	37	85	1,83	17	بوفير كمال	25
1710	1750	9,72	9,25	2,9	3,05	4,3	4,5	4,13	4,26	14	16	26	24	79	1,8	18	عرجاني محمد	26
1725	1700	9,61	9,36	2,5	2,72	2	1,85	3,45	3,36	10	9	32	35	65	1,68	16	ناي محمد ياسين	27
1515	1550	9	8,81	2,85	2,81	3,1	2,9	3,71	3,66	12	11	30	32	70	1,77	17	نخاري عماد	28
1508	1500	9,59	9,67	3	2,98	4	3,55	4,5	4,07	18	21	31	30	76	1,79	17	قندوسي علي	29
1605	1600	9	9,02	2,77	2,8	4	3,95	4,1	4	19	19	25	22	8	1,78	18	عماري عبد اللطيف	30
1700	1750	9,27	8,8	2,9	2,86	3,41	3,35	3,3	3,45	17	20	30	33	77	1,75	17	عمراري محمد الأمين	31
1685	1650	9,1	8,9	2,75	2,73	3,8	3,75	4,8	3,97	19	18	26	29	82	1,8	19	مستاري أسامة	32

جدول يوضح نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة

TABLE : LOT DE STUDENT



LA TABLE DONNE LA VALEUR T_α TELLE QUE $\alpha = P(T > T_\alpha)$

D.D.L	α								
	0.30	0.20	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
1	0.727	1.376	3.078	6.314	12.706	31.821	63.657	318.31	636.62
2	0.617	1.061	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.598
3	0.584	0.978	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.569	0.941	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.559	0.920	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.553	0.906	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.549	0.896	1.415	1.895	2.363	2.998	4.490	4.785	5.408
8	0.546	0.889	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.543	0.883	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.542	0.879	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.540	0.876	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.539	0.873	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.538	0.870	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.537	0.868	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.536	0.866	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.535	0.865	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.534	0.863	1.333	1.740	2.110	2.567	2.989	3.646	3.965
18	0.534	0.863	1.333	1.740	2.110	2.567	2.989	3.646	3.965
18	0.534	0.534	0.862	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	2.611
19	0.533	0.861	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.878	2.611
20	0.533	0.860	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.532	0.532	0.859	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	2.527
22	0.532	0.859	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.532	0.858	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.48	3.767
24	0.531	0.857	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.531	0.856	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.531	0.856	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.531	0.855	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.530	0.855	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.530	0.854	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.695
30	0.530	0.854	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.529	0.851	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.397	3.551
60	0.527	0.848	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
100	0.526	0.845	1.290	1.660	1.984	2.364	2.625	3.174	3.391
∞	0.524	0.842	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291

QUAND LE NOMBRE DE LIBERTE EST ELEVE, T SUIT APPROXIMATIVEMENT UNE LOI NORMALE LE MOYENNE 0 ET DE VANNOCE 1

قيم معامل ارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 (الحفظ، 1993)

0.01	0.05	دج
0.424	0.329	32
0.418	0.325	35
0.413	0.320	36
0.403	0.312	38
0.393	0.304	40
0.384	0.297	42
0.376	0.294	44
0.372	0.288	45
0.368	0.284	46
0.361	0.279	48
0.354	0.273	50
0.338	0.264	55
0.325	0.250	60
0.313	0.241	65
0.302	0.232	70
0.292	0.224	75
0.283	0.217	80
0.275	0.211	85
0.267	0.205	90
0.260	0.200	95
0.254	0.195	100
0.228	0.174	125
0.208	0.159	150
0.193	0.148	175
0.181	0.138	200
0.148	0.113	300
0.128	0.098	400
0.115	0.088	500
0.081	0.062	1000

0.01	0.05	دج
0.9999	0.997	1
0.990	0.950	2
0.959	0.878	3
0.917	0.814	4
0.874	0.751	5
0.834	0.707	6
0.798	0.666	7
0.765	0.632	8
0.735	0.602	9
0.708	0.576	10
0.684	0.554	11
0.664	0.532	12
0.641	0.514	13
0.623	0.497	14
0.606	0.482	15
0.590	0.468	16
0.575	0.456	17
0.561	0.444	18
0.549	0.433	19
0.537	0.423	20
0.526	0.413	21
0.515	0.405	22
0.505	0.396	23
0.487	0.388	24
0.479	0.381	25
0.471	0.374	26
0.463	0.376	27
0.456	0.361	28
0.449	0.355	29
0.436	0.349	30
0.436	0.349	31

ملخص البحث

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان فعالية إستراتيجية التدريس باللعب في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16 – 18 سنة) . حيث تمحورت أهداف هذا البحث في اقتراح وحدات تعليمية يأتباع إستراتيجية التدريس باللعب لتنمية بعض القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ ، كما تم افتراض إستراتيجية التدريس باللعب لها أثر إيجابي في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية للتلاميذ (16 – 18 سنة) .

حيث تمثلت عينة البحث في 64 تلميذ مختارين عشوائيا مقسمين إلى عيّنتين 32 تلميذ عينة ضابطة و 32 تلميذ عينة تجريبية و اعتمدنا في بحثنا على التجربة الاستطلاعية من أجل سيكومترية الأداة صدق و ثبات الاختبارات و اعتمدنا كذلك على المقابلة الشخصية مع مفتش التربية البدنية و الرياضية لمعرفة الواقع التدريسي في الثانويات و مدى تطبيق البرامج التدريسية ، كما تم الاستنتاج أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام إستراتيجية التدريس باللعب المطبق على العينة التجريبية أثرت إيجابيا في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ ، و في الأخير يوصى بالإطلاع على مختلف الأساليب و الطرق التدريسية الحديثة المتنوعة و استخدامها خلال حصة التربية البدنية و الرياضية حسب المرحلة العمرية و الأهداف الإجرائية .

Résumé

La situation actuelle de l'enseignement de l'éducation physique dans les établissements scolaires se résume dans certaines stratégies répétées monotones sans aucun effort dans la recherche d'une amélioration correspondante et efficace. ceci nous a poussé à essayer d'autres méthodes plus modernes ce qui a marqué un nouveau apprentissage tel que certaines qualités physiques et motrices qui ont été remarquées à travers les résultats acquis en particulier lors des situations de concentration et de précisions avec les catégories qui exigent le maximum de précaution. Nous signalons au passage que la catégorie (16 - 18 ans) est la phase sensible dans la formation des jeunes, de là il est impératif pour l'enseignant de maîtriser la dite phase.

Vue la monotonie qui règne dans les méthodes, nous avons suggéré le système groupé basé sur l'enseignement par les jeux. Tout en infiltrant les normes de compétitivité dirigées pour développer les caractéristiques physiques et maîtrisées chez l'élève (16 - 18 ans), pour cela notre étude a été divisée en deux parties :

partie I (théorie) :

A été consacré à réunir toute information qui peut être utile suivant trois chapitres :

Chapitre un : Stratégie d'enseignement à travers les jeux modernes.

Chapitre deux : Concerne l'étude des caractéristiques des élèves de 16 à 18ans.

chapitre trois : Concerne les compétences physiques et maîtrises de base par les différentes définitions.

partie II (pratique) :

Le deuxième partie a été consacrée au côté pratique étalé sur deux chapitres

Chapitre un : Méthodologie de la recherche pratique a base d'expériences soutenues par des sondages et des tests physiques et moteurs appliqués sur 08 élèves, après une semaine les mêmes tests ont été répétés avec les mêmes éléments et l'étude a prouvé la stabilité et l'exactitude des résultats .

En suite l'étude a été accè sur les méthodes et les champs de recherche, l'exemple est 64 élèves garçons de 3^{ème} A.S (16 – 18 ans) au lycée BOUHMIDI TAHAR divisés en dix groupes hétérogènes.

Le premier groupe suit le guide du professeur encadreur le deuxième expérimental suis le système d'enseignement à travers les jeux.

Chapitre deux : Concerne la récapitulation et étude des résultats obtenus ainsi l'analyse statistique des données de l'étude. Nous avons atteint les résultats suivants :

1- Suggestion d'unité d'apprentissage à travers l'enseignant de l'éducation physique par les jeux tout en soulignant que l'expérience a donné satisfaction pour les compétences physiques et motrices tant souhaitées .

2- L'utilisation de la méthode de spécificité utilisée par le professeur encadreur est négative pour les compétences citées.

3- Notre étude a permis de retenir certaines recommandations

Abstract

The current situation of teaching of physical education in the school establishments is summarized in certain monotonous strategies repeated without any effort in the search for a corresponding and effective improvement. This lead us to test other more modern methods with a new strategies such as certain physical qualities and motor coaches which were noticed through the results achieved in particular time of situations of concentration and of precise details with the categories which require the maximum of precaution. We announce ,that young people between (16 to 18 years) is more sensitive phase in training them . It's sertwal to master this phase by the teacher

Sight the monotony which reigns in the methods, we have to suggest the grouped system based on teaching by games. While infiltrating the standards of competitiveness directed to develop the characteristics physical and controlled at the pupil (16 - 18 years), for that our study is divided into two parts:

part I (theory) :

At summer devoted to join together any information which can be useful according to three chapters:

Chapter one: Strategy of teaching through the modern plays.

Chapter two : Relate to the study of the characteristics of the pupils of 16 to 18 years old .

chapter three: Relate to physical competences and basic controls with the various definitions.

part II (practical) :

The second left at summer devoted to with dimensions practises spread out over two chapters

Chapter one : Methodology of practical research containing experiments supported by surveys and tests physical and driving applied to 08 pupils, after one week the same tests were repeated with the same elements and the study proved the stability and the exactitude of the results.

In continuation the study was based on the methods and the fields of research, the example of 64 pupils boys of 3^{ème} A.S (16 - 18 years) with college BOUHMIDI TAHAR divided into ten very mixed groups .

The first group follows the guide of the professor picture framer the second experimental one aim the educational system through the plays.

Chapter two : Relate to the recapitulation and study of the results obtained thus the statistical analysis of the data of the study. We reached the following results:

1- Suggestion of unit of training through physical teacher of education by games this experience gave satisfaction for physical competences and motor coaches so much desired.

2- The use of the method of specificity used by the professor picture framer is negative for quoted competences.

3- Our study alloused us to retain certain recommendations